بناء الأجسام
طريق الصحة والقوة والبطولة

بناء الأجسام

تمرينات مصورة لتنمية العضلات
الطريق الى القوة والبطولة



إعداد وتقديم
علي محمد علي
ليسانس آداب

يطلب من مكتبة كوستا بميدان العتبة ومكتبة رجب

بسم الله الرحمن الرحيم

الاهداء

إلى كل من يقدس عظمة الخالق
ويريد أن يتمتع بتاج الصحة
والسعادة . أهدى كتابى

محمد على احمد

تليفون : ٤٢٥٣١٤

عزيزى القــارىء . . .

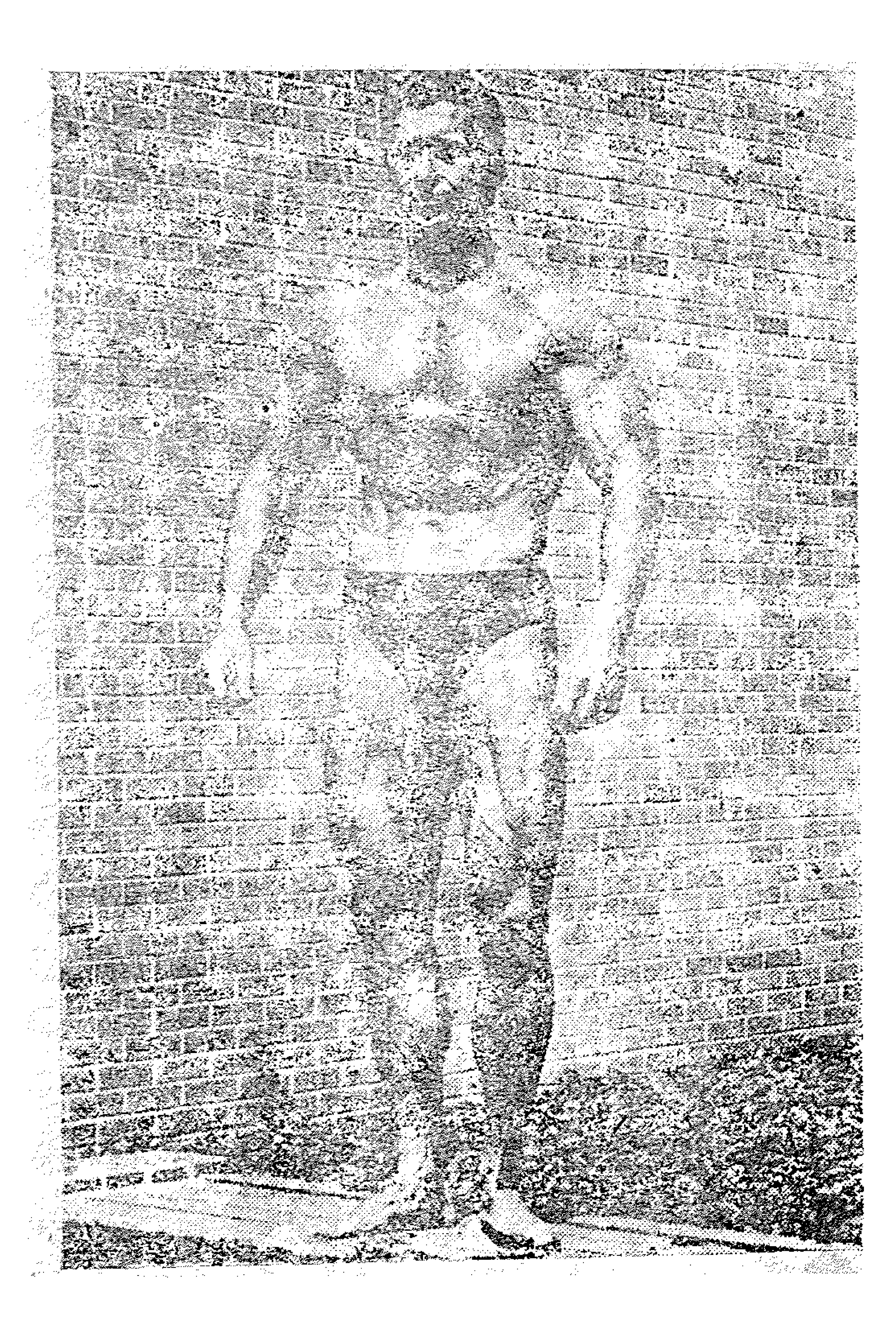
بنــاء الأجسام

الطريق إلى خلق جيل رياضى سليم يبنى بسواعده القوية مجد مصر .

فالتربية الرياضية ليست فقط وسيلة لتمضية أوقات الفراغ ولكنها ضرورية لتربية أفراد الشعب ليكونوا أعضاء أقوياء أصحاء فى المجتمع .

وفى صفحات هذا الكتاب إرشادات عملية تمنحك القوام المعتدل والجسم المثالى السليم والروح الرياضية العالية ، وبناء الأجسام رياضة تكسب من يمارسها جسماً سليماً وصحة جيدة ورجولة كاملة ، وكذلك فهى تزيد عضلات الجسم قوة ونمواً وتناسقاً وتحسن أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية .

وتمنح أيضاً من يمارسها القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل إلى النجاح فى الحياة .



يجب أن نعيش أصحاء أقوياء

كيف تبنى جسماً قوياً بسهولة ؟

هل ترى صور الأبطال ذوى العضلات المفتولة والأجسام المنسقة التى تنشر فى الصحف والمجلات الرياضية . هل تريد أن تصبح مثل هؤلاء الأبطال .

لقد صمم هؤلاء الأشخاص على أن يبنوا أجساماً قوية ونفذوا ما عزموا عليه حتى أصبح الحلم حقيقة واقعة ، وأنت فلا تعتقد أنه من المستحيل أن تصل إلى مثل هذه النتيجة .

إن جسدك هو قيثارة نفسك ، وأنت وحدك الذى تستطيع أن تخرج منها أنغاماً عذبة أو أصواتاً ناشزة مشوشة .

الكمال الجسمانى

أن دراسة الجسم البشرى ووسائل تحقيق جماله وكماله وإصلاح علله وعيوبه والقضاء على تشوهاته وأمراضه أصبحت الآن فى المقام الأول من الثقافة المرغوبة والفهم الصحيح وعلوم الحياة الضرورية وأضحى لها اهتماماً بالغ الشأن فى جميع [illegible]

وفى سبيل التمتع باكتساب المعلومات اللازمة على حياة سعيدة ناجحة من الوجهة الجسمانية والرياضية والعقلية .

* * *

وتمرينات هذا الكتاب تمنحك القوام المعتدل والجسم المثالى القوى ويعالجك من عيوب قصر القامة والنحافة والسمنة بأحدث الطرق الطبية والرياضية ، وأنت تعرف وتحفظ (أن لبدنك عليك حقاً) .

(ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه) فلتضع نصب عينيك ، ولتعطى لبدنك حقه الواجب من الرعاية والعناية والعلاج ، إذاً ما الفائدة التى تجنيها لو ربحت العالم كله وخسرت النفس والجسد وظللت جسماً مريضاً قصيراً نحيلا أو بديناً هزيلا .

لماذا نتدرب ؟

غالباً ما يسأل المبتدىء فى رياضة بناء الأجسام ما الفائدة التى تعود علينا من هذه الرياضة هذا سؤال معقول فما من شخص عاقل يضيع وقته وجهده فى عمل دون أن يتوقع منه أية فائدة ، ورياضة بناء الأجسام تكسبك الفوائد الآتية :

١ — تمنحك صحة جيدة .

٢ — تضفى عليك رجولة كاملة .

٣ — تزيد عضلات جسمك قوة ونموا .

٤ — تمنحك الشهرة وتصل بك أحياناً إلى المجد

٥ — تمنحك القوة والعزم لتنال النجاح الكامل .

نعم أن نجوم هذه الرياضة من الأبطال المشهورين يؤكدون لك هذه الحقيقه ، فإن قوة أجسامهم وحسن مظهرهم وشخصياتهم الجذابة قد هيأت لهم الفرصة لأن يتفوقوا على أقرانهم ويظهروا بهذه الشهرة فى الحياة .

وأينما ذهب أحدهم فإن الناس تجرى وراء صداقته وكسب محبته ومودته ، فكثيراً ما وصـــل أشخاص ما كان ينتظر لهم مستقبل فى هذه الرياضة ، وهم أشخاص نحاف ضعاف البنية ، وحصلوا على بطولات عالمية كما حدث للبطـل (تريولنت) الأمريكى البطل العالمى فى كمال الأجسام ، فقد كان قبل إقباله على هذه الرياضة يقدر وزنه بحوالى ٥٤ كيلو كما كان ضعيفاً جسمانياً.

وكذلك (ستيف ريفز) الأمريكى الذى أصبح بطلا عالمياً مرموقاً ، فلا يمكن لأحد أن يتنبأ من سيكون بطل المستقبل ، ولهذا السبب فإن الفرص موانية ومتساوية أمام الجميع ، واعمل على أن يكون شعارك دائماً :

(يجب أن نعيش أصحاء أقوياء)

عضلاتنا وكيف تعمل

إن أكثر من نصف الجسم الانسانى مكون من العضلات ، وهى أعجب هبات الخالق وتلعب العضلات من المهد إلى اللحد دوراً هاماً فى كل ما يقوم به الانسان من أعمال . فهى التى تدفع بنا إلى هذه الدنيا منذ الولادة . عندما يقذف الرحم المولود إلى نور الحياة بعد أن يقضى فيه تسعة أشهر ، وعضلات الجسم هى التى تمدنا بالحرارة الداخلية اللازمة والعضـــلات هى التى تدفع بالطعام عبر القناة الهضمية ، وهى التى تمتص الهواء وتدفعه داخل الرئتين .

والعضلات عبارة عن آلات عظيمة التركيب لها القدرة على تحويل المواد الكيمائية (الطعام) إلى طاقة ميكانيكية (العمل) جميع عضلات الجسم تحتاج إلى كميات كبيرة من الأوكسيجين ولا يشعر الانسان بالتعب طالما ظل هادئاً فى مكانه .

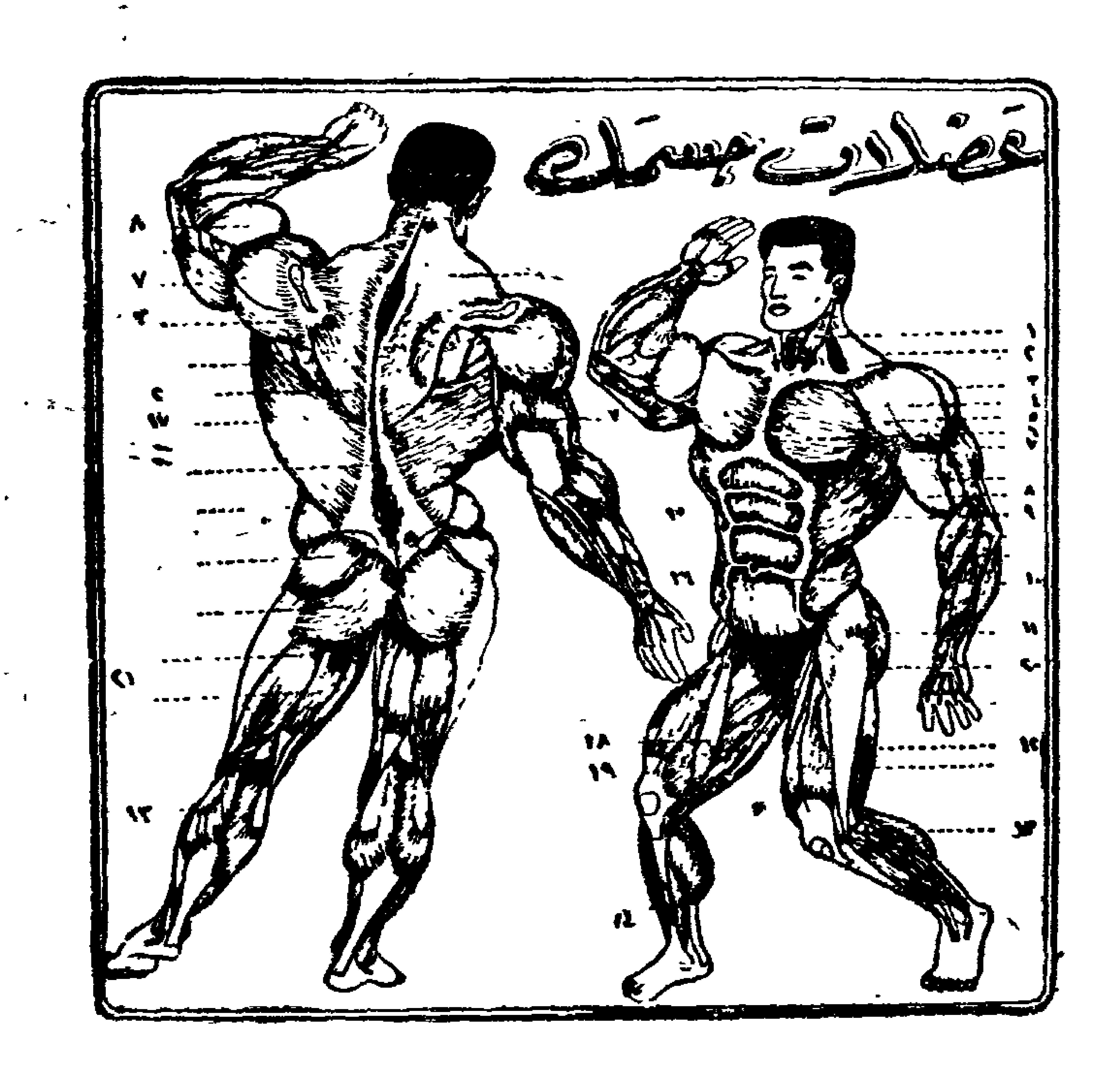
إن الشخص الذى يقضى معظم يومه جالســـاً يكون أكثر عرضة من غيره للإصابة بأمراض القلب ، والامساك وضعف

الدورة الدموية ودوالى الساقين وغيرهما من الأمراض .

والتدريب الرياضى السليم المبنى على الأسس التشريحية تساعد الفرد على الوصول إلى الكمال الجسمانى المنشود والكفاية البدنية التى تؤهله لحياة سليمة أفضل ، وللاشتراك فى الألعاب الرياضية . بل أنه بمثابة الخطوات الأولى لجميع الرياضيين لأنها تجعلهم فى حالة الاستعداد لأداء جميع الحركات فهى تكسبهم القوة والمرونة والرشاقة اللازمة للوصول بهم إلى الفوز والنصر المحقق .

لذلك يجب على كل لاعب أن يهتم بتدريب جميع عضلات جسمه وألا يهتم بتدريب عضلة أو مجموعة عضلات على حساب عضلات الجسم الأخرى .

إن جسم الإنسان يتكون من عضلات كثيرة ، والصورة التشريحية تبين عضلات الجسم الكثيرة حسب ترتيبها كالآتى :



١ — العضلة القصبية الترقوية الحلمية .

٢ — العضلة المربعة المنحرفة .

٣ — الجزء الخلفى من العضلة الدالية .

٤ — العضلة الدالية .

٥ — الجزء الأمامى من العضلة الدالية .

٦ — العضلة الصدرية .

٧ — العضلة الثلاثية القصدية .

٨ — العضلة الثنائية القصدية .

٩ — العضلة المنشارية .

١٠ — العضلة الباسطة للساعد .

١١ — العضلة الكفلية العظمى .

١٢ — العضلة الثنائية الفخذية .

١٣ — العضلة التوأمية الساقية والأخمصية

١٤ — العضلة القصبية الأمامية .

١٥ — العضلة البطنية المستقيمة .

١٦ — العضلة الخياطية .

١٧ — العضلة العريضة الظهرية .

١٨ — العضلة البطنية المائلة .

١٩ — العضلة الباسطة الإبهامية العليا .

٢٠ — العضلة الإلية الكبرى .

النتائج المتوقعة

كم يتكلف التدريب ؟ وكم يستغرق الوصول إلى البطولات ؟

هذه هى الأسئلة التى تدور بذهن كل بطل ناشىء مقدم على عالم بناء الأجسام ، والحقيقة أنه ليس هناك مدرب أو خبير فى بناء الأجسام يستطيع بمجرد النظر إلى جسم البطل الناشىء أن يحدد له مدة معينة يصل بعدها إلى مستويات البطولات العالمية أو إلى مرحلة الكمال الجسمانى .

ولا يستطيع أيضاً أن يحدد له الحد الأقصى من المقاسات الذى سوف يصل إليه بعد مدة معينة أو الحد الذى ينبغى التوقف عنده عن أداء ومواصلة التدريب .

ومن يحاول ذلك كله فهو مخطىء فى محاولته هذه فهى ستفشل حتماً لا محالة فليس هناك معايير محـــددة فى هذا المجال ، وكل ما يمكن أن يقال هو ضرب من ضروب الحدس والتخمين الغير قائم على أسس علمية حديثة .

إذ أن كل هذه الأمور والاجابات على هذه الاسئلة المذكورة تعتمد كلها على اعتبارين :

١ — إمكانيات البطل (البدنية) .

٢ — إمكانيات المدرب العلمية .

وهذه الاعتبارات لا يمكن تحديد مدى توافقها مع بعضها بدقة .

إن التنبأ بمستقبل الناشيء هو عملية خطرة صعبة ينبغى عدم الاقدام عليها بل ينبغى على الناشيء ذاته ألا يلقى على المدرب أية أسئلة بخصوصها .

وهناك كثيراً من الابطال الناشئين استهتروا بالتدريب وأخذوها مسألة سهلة ، وذلك عندما يتنبأ لهم المدرب بمستقبل عظيم وفى مدة بسيطة قصيرة .

وكانت نتيجة ذلك أن هبط مستواهم ويئسوا بعد ذلك فلم يستطيعوا حتى بجرد الوصول إلى مستواهم وقت أن تنبأ لهم المدرب بذلك المستقبل الذى أسماه عظماء .

هناك أمر واحد مضمون تماماً ينبغى القيام به على الفور ، وليس هناك احتمال لفشله اتبع التمارين وواظب عليها دون النظر إلى مستوى معين ينبغى الوصول إليه ، واصل التدريب بإخلاص

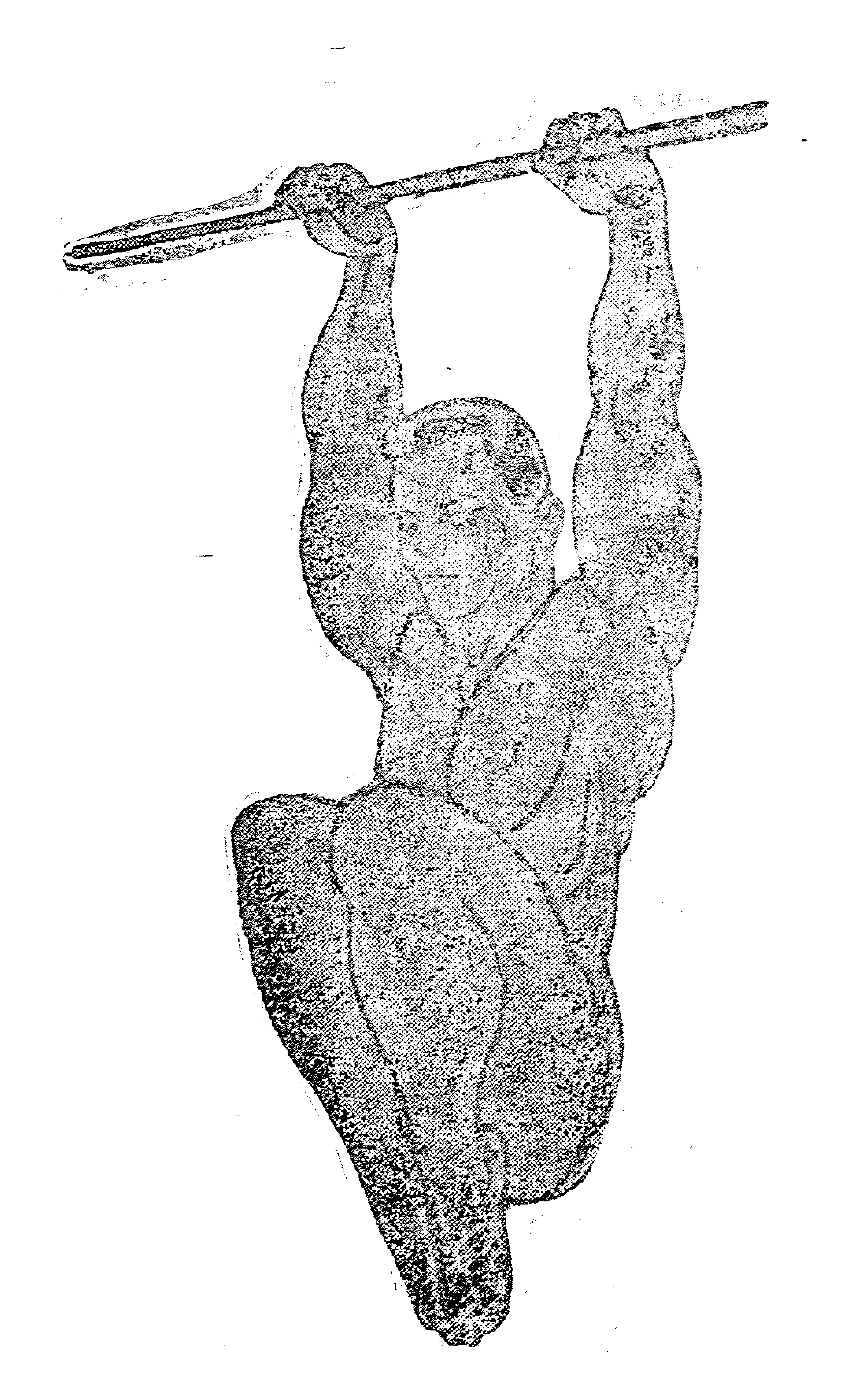
لمدة أربعة أسابيع متواصلة ، وفى نهاية هذه المدة سوف تصبح أكثر قوة وأكثر صحة وعضلاتك أكثر ضخامة عما هى عليه قبل التمرين ، ومدى النتائج بعد ذلك ومدى ضخامة العضلات ومدى القوة التى ستصل إليها . هذا كله يعتمد على كمية العمل والمجهود العملى الذى تبذله أنت فى التمرين .

وعلى هذا فهناك وعداً معيناً فقط هو الذى نستطيع تقديمه لك فى هذا الكتاب هو أنك إذا تدربت من الآن أسبوعاً واحداً فسوف تشعر بالفارق العظيم بين مستواك قبل ومستواك بعد التدريب ، وستشعر أن شيئاً هائلا قد حدث لك . وبعد تدريب شهر كامل فإنه لن تشعر بذلك الفارق فحسب بل إنه أيضاً سوف تراه بعينك متمثلا فى جسمك .

سوف تصبح عضلاتك قوية ومتماسكة ، وذلك بعد أن تنبهها من مكمنها بتمرين الاسبوع ، وستجد أن وزنك ارتفع خمسة كيلو جرامات على الاقل وصدرك أكثر اتساعاً وأكتافك أكثر استدارة وأرجلك أكثر ثباتا وقوة ، ونذكر أنه فى مدة سنة كاملة لمع نجم بعض الناشئين المغمورين حتى وصلوا إلى مصاف الابطال حائزى الجوائز .

تمرينات منوعة حرة

تمد مجموعة من العضلات بالبرور والقوة وتزيدها نمواً



منهج التمرينات الحرة

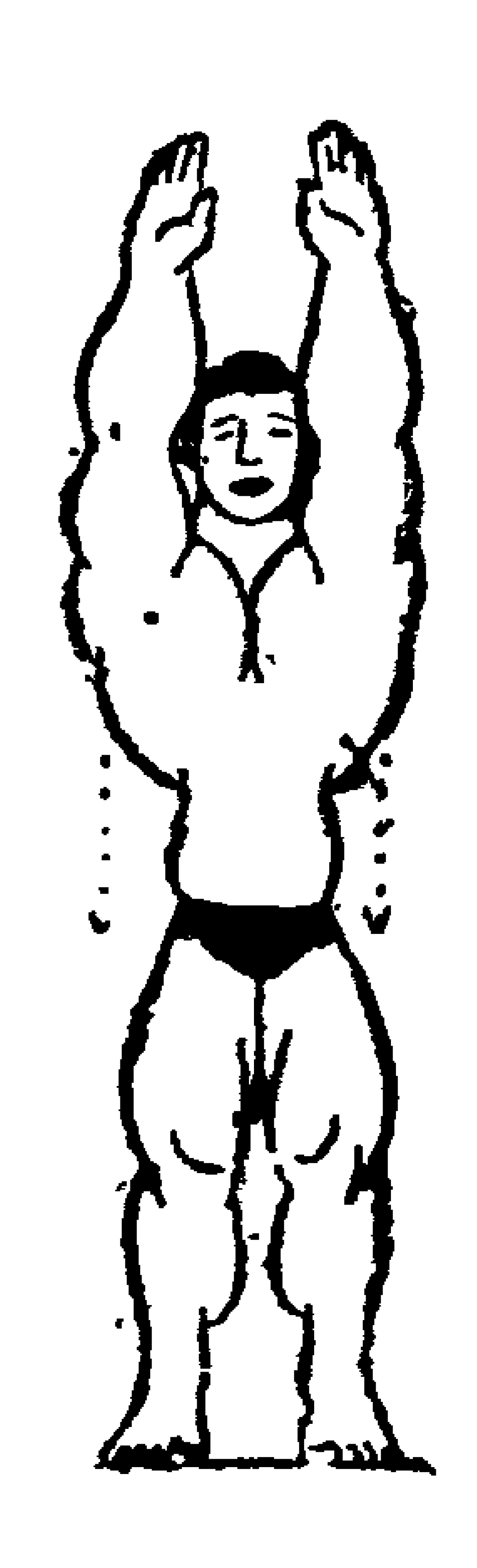
١ - تؤدى التمرينات الحرة كل يوم .

٢ - الخانة الفارغة معناها أن عدد الدورات غير محدود بل متروك لقوة تحملك .

رقم التمرين	عدد الرفعات في كل دورة	عدد الدورات	الثقل المستخدم	ملاحظات .
١	١٠	—	بدون ثقل	أو ممسكا بكتاب كبير
٢	١٠	٣	بدون ثقل	أو بدامبلز ٥ كيلو إذا أمكنك ذلك
٣	١٥	—	ممسكا كتاب	» »
٤	١٥	—	بدون ثقل	
٥	٢٠	٣	دامبلز ٥ ك	مربوط على كتفك
٦	١٠	٣	بدون ثقل	
٧	٦	٣	بدون ثقل	كرسى بين رجليك
٨	١٥	—	دامبلز ٥ ك	مربوط فى أسفل ساقك .
٩	١٥	—	» »	ممسكا به فى يديك
١٠	٢٥	—	» »	مربوط على كتفك
١١	٦	—	» »	مربوط على صدرك
١٢	١٠	٣	دامبلز ٥ كيلو	فى الذراع الفارغة

منهج التمرينات الحرة

تمرين (١) : التنفس العميق .



١ - قف منتصباً - باعد بين قدميك قليلا ، يديك بجانبك .

٢ - خذ نفساً شهيقاً وزفيراً بعمق وفى نفس الوقت ارفع يديك ببطء إلى أعلى مع الشهيق ثم أسفل مع الزفير .

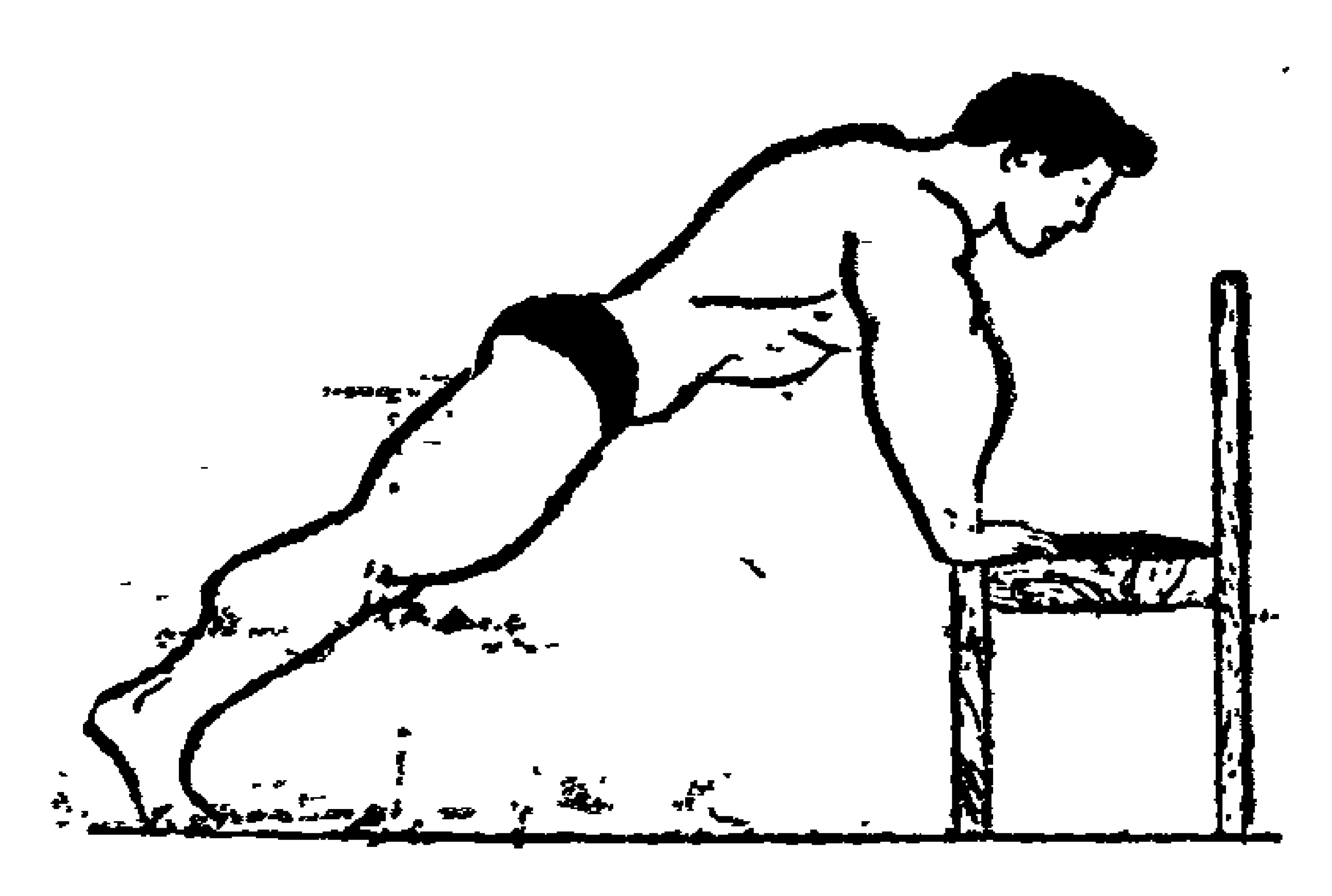
٣ - اليدين مستقيمتين صعوداً وهبوطا .

٤ - توقف نصف دقيقة ، ثم عاود التنفس بعمق مع رفع اليدين مستقيمتين .

٥ - لا تكثر من أداء هذا التمرين لأن ذلك يسبب دوخانك .

تمرين (٢) : الضغط على الكرسى :

١ - ضع يديك على حافة كرسى وساقيك تصنع زاوية ٤٥ مع الأرض .



٢ — أطراف قدميك فقط على الأرض .

٣ — الجسم ممتد فى استقامته .

٤ — هذا هو وضع ابتداء التمرين (استارت) .

٥ — اثن « الكوع » ببطء بحيث يقترب صدرك من الكرسى دون أن تلمسه .

٦ — لاحظ أن يكون جسمك مستقيما .

٧ — لا تثن الركبة .

٨ — ارجع إلى وضع الابتداء ثم كرر حسب ما هو مقرر فى جدول التمرينات الحرة أمام رقم (٢) .

تمرين (٣) : بالانثناء الجانبى

١ — قف منتصبا ، يديك بجانبك ، افتح قدميك مسافة ١٥ بوصة تقريبا

٢ - ضع قبضة يدك اليمنى أسفل إبطك الأيمن مباشرة .

٣ - إثنِ جذعك إلى اليسار ويدك اليسرى مستقيمة بحيث تصل أطرافها إلى قدميك ما أمكن .

٤ - ضع جذعك فى الوضع الأصلى (الاعتدال) ثم افرد يديك بجوار جنبك .

٥ - ضع قبضة يدك اليسرى تحت الابط الأيسر مباشرة واثنى جذعك فى اتجاه اليمين بحيث تكون يدك اليمنى مستقيمة ومتجهة إلى أسفل حتى تصل إلى قدميك ، كرر حسب الجدول .

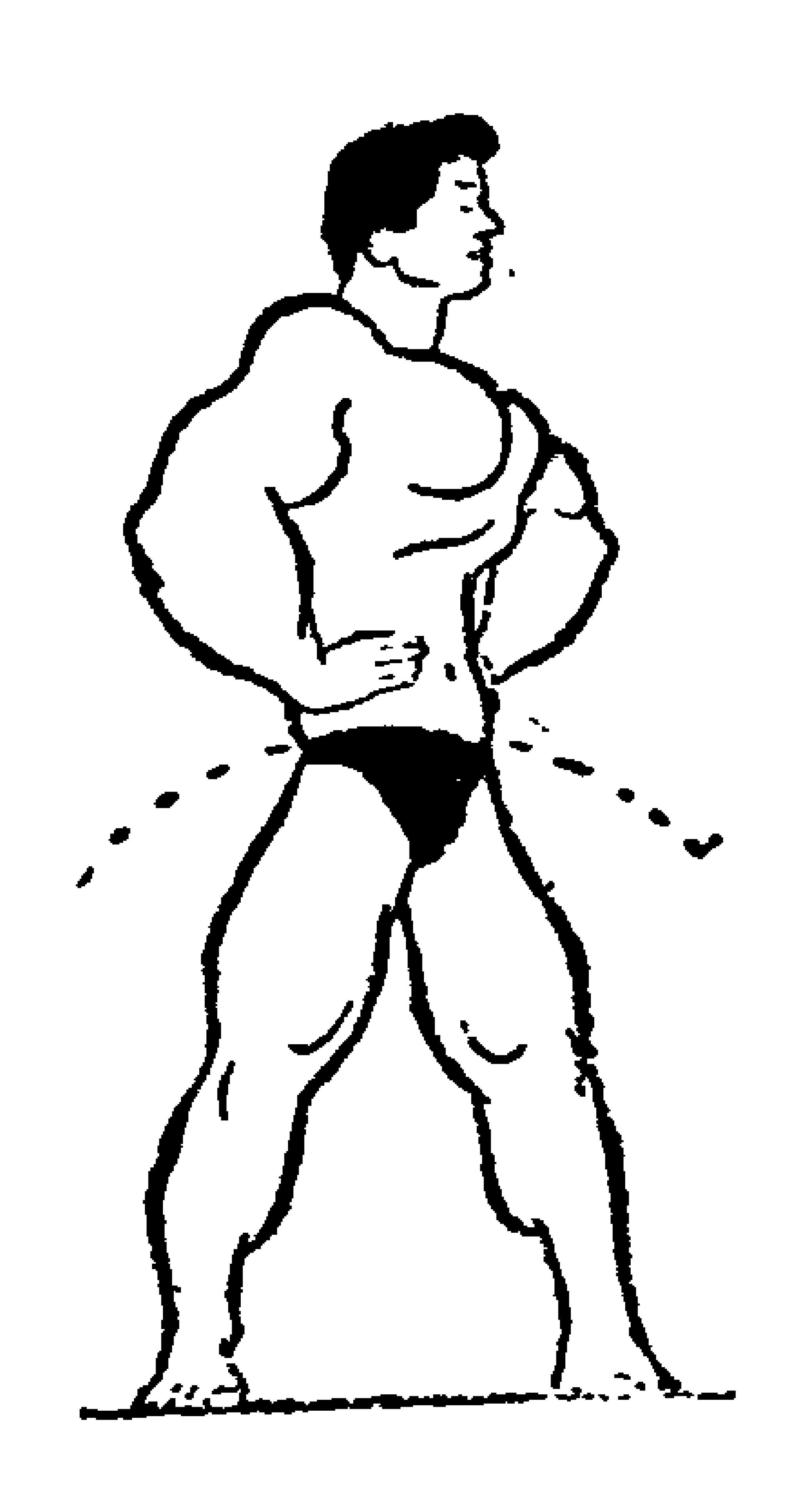
تمرين (٤) : الخصر المتحرك (الراقص) :

١ - قف منتصبا ، قدميك متباعدة ١٢ بوصة تقريبا .

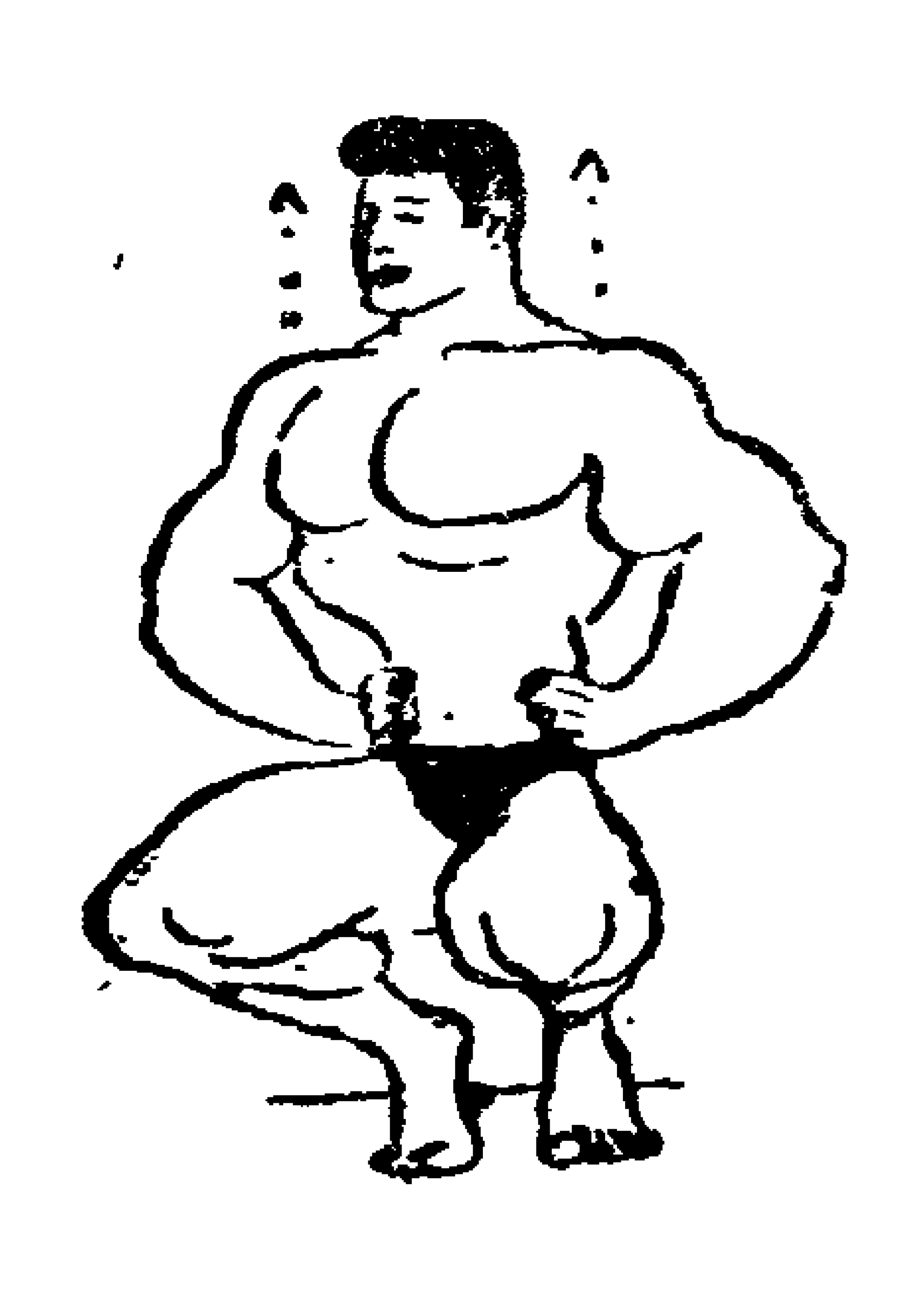
٢ - خصرك معتدل ، ضع يدك فى خصرك .

٣ - لف خصرك إلى اليمين ثم إلى اليسار على التوالى

٤ - كرر حسب الجدول .



تمرين (٥) : الركبة المثنية عميقا (أنظر الجدول التمرين ٥) :



١ ـ قف منتصبا ، قدميك متباعدة ٣ بوصة تقريبا

٢ ـ ضع يدك فى وسطك .

٣ ـ إثنِ ركبتك عميقا واركز



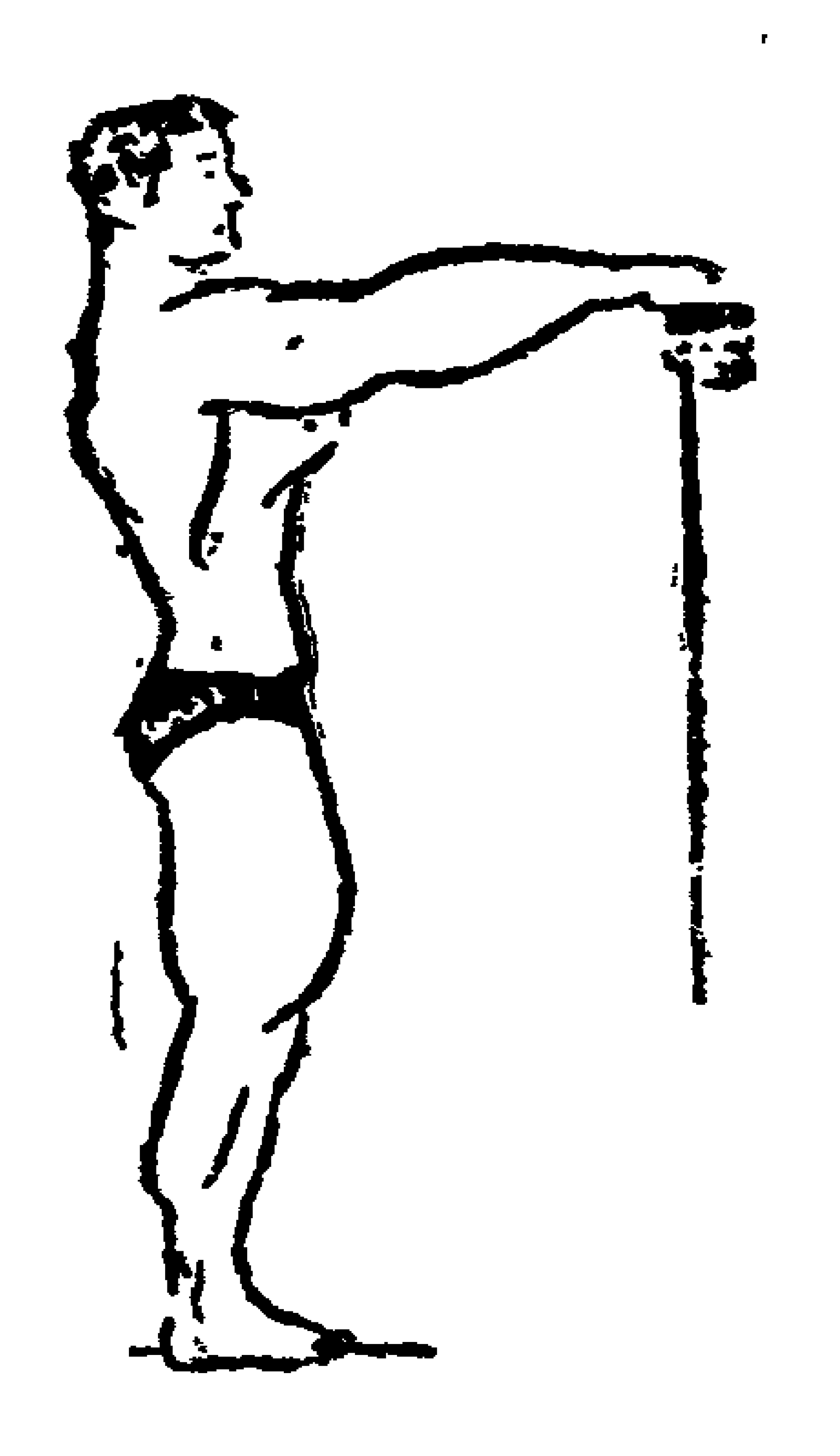
عليهما بحيث «السمانة» تلمس فخذك

٤ ـ قف معتدلا مستقيما .

٥ ـ اجلس على ركبك ثانية ، كرر حسب الجدول .

٦ - لحفظ توازنك ركز نظرك على نقطة معينة فى الحائط أو أى غرض آخر تكون أعلى قليلا من مستوى عينك .

تمرين (٦) : الصدر الممتد (أنظر الجدول رقم ٦) :



١ - هذا التمرين يجب تأديته وراء التمرين (٥) مباشرة .

٢ - قف منتصبـــا ، قدميك مضمومة، أمام منصة أو «ترابيزة» عالية عند مستوى صدرك «أو أعلى قليلا» .

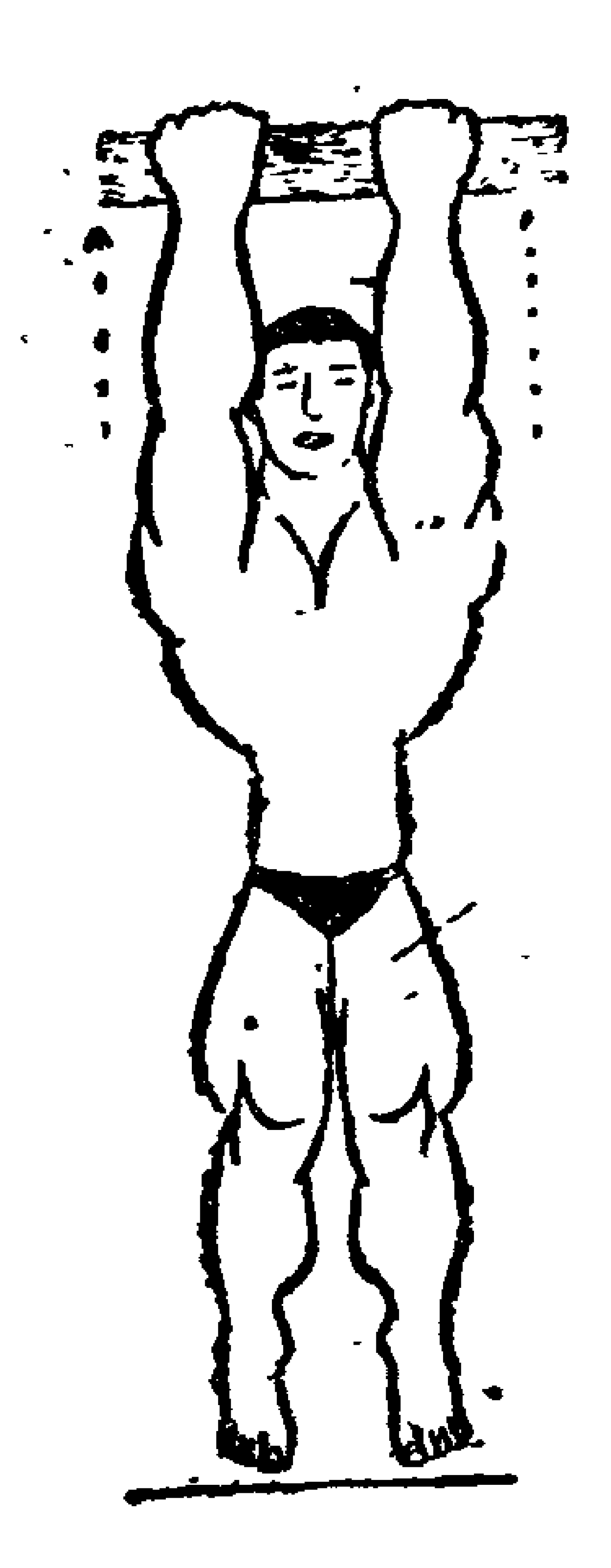
٣ - ضع يدك ممدودة على حافة المنصة (أو رف) .

٤ - خذ شهيقاً وزفيراً بينما يديك تضغط على الحافة .

٥ - استرح ، ثم كرر حسب الجدول .

تمرين (٧) : التشعلق بالبـار الأفقى :

١ - قف أسفل بار مثبت بالحائط فى وضع أفقى «أو عمود أفقى» .



٢ - قدميك مستقيمة لا تثنيها أبداً ، ومتباعدة ٤ بوصة تقريباً .

٣ - اجعل رأسك بعيدة قليلا عن العمود .

٤ - امسك العمـــود بباطن يديك .

٥ - اجذب العمـــود بثني الكوع وارفع جسمك إلى أعلى

٦ - لا تثني الجذع أو الركبتين .

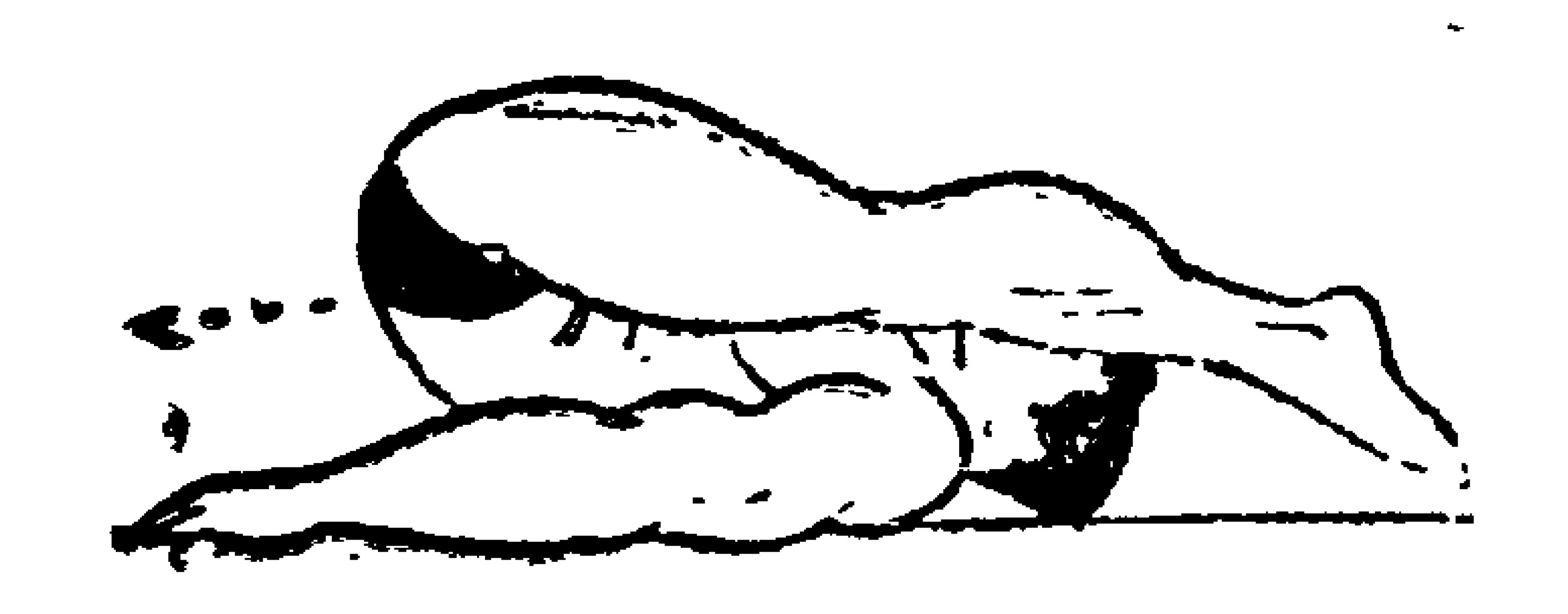
٧ - اهبط بجسمك ثانية .

٨ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٨) : دوران الجذع والأرجل حول الرأس :

١ - ارقد على ظهرك مستقيما ، يديك بجانبك .

٢ - ارفع الأرجل ببطء محافظا على الركبتين دون انثناء .



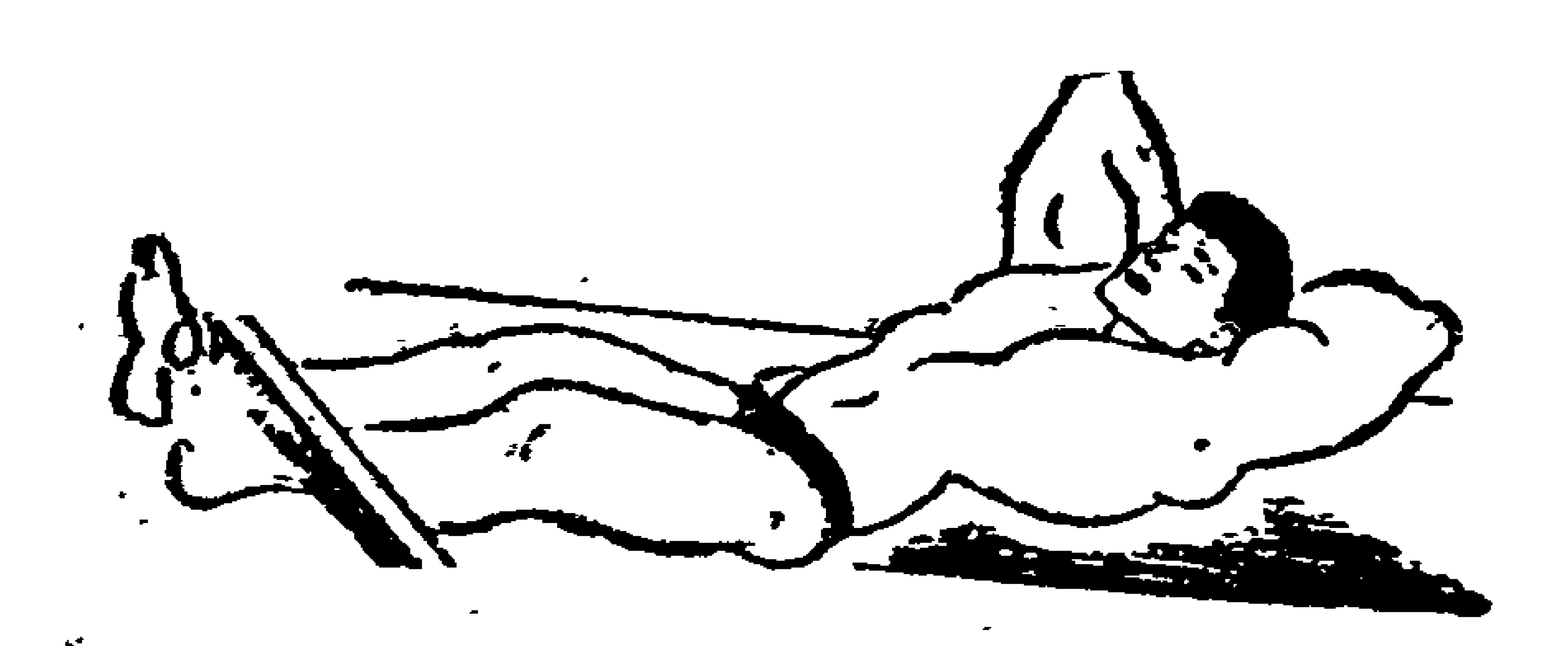
٣ ـ استمر فى ثنى جذعك حتى تصل أصابع قدمك إلى مستوى رأسك .

٤ ـ ارجع إلى الوضع الأصلى .

٥ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (٩) : ثنى الجذع منبطحا :

١ ـ لكى تؤدى هذا التمرين فأنت تحتاج إلى صديق .



٢ ـ ارقد على ظهرك ، ساقيك مستقيمة وملتصقة .

٣ ـ يديك خلف رأسك .

٤ ـ اجعل صديقك يمسك بساقيك وهو جالس أمامك .

٥ ـ اثنى الجذع وارفعه فى اتجاه مستقيم فى وضع الجلوس على المقعد .

٦ ـ ارجع إلى الوضع الأصلى

٧ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (١٠) : الارتفاع على أصابع القدم (اتبع ما فى الجدول) :

١ ـ قف على حافة مربع خشبى .



٢ ـ يديك بجانبك وجسمك مستقيما .

٣ ـ ثبت نظرك فى الحائط حتى لا يختل توازنك .

٤ ـ اضغط على أصابع القدم ، وارفع جسمك إلى أعلى ، ثم اهبط إلى أسفل على أصابع القدم أيضا .

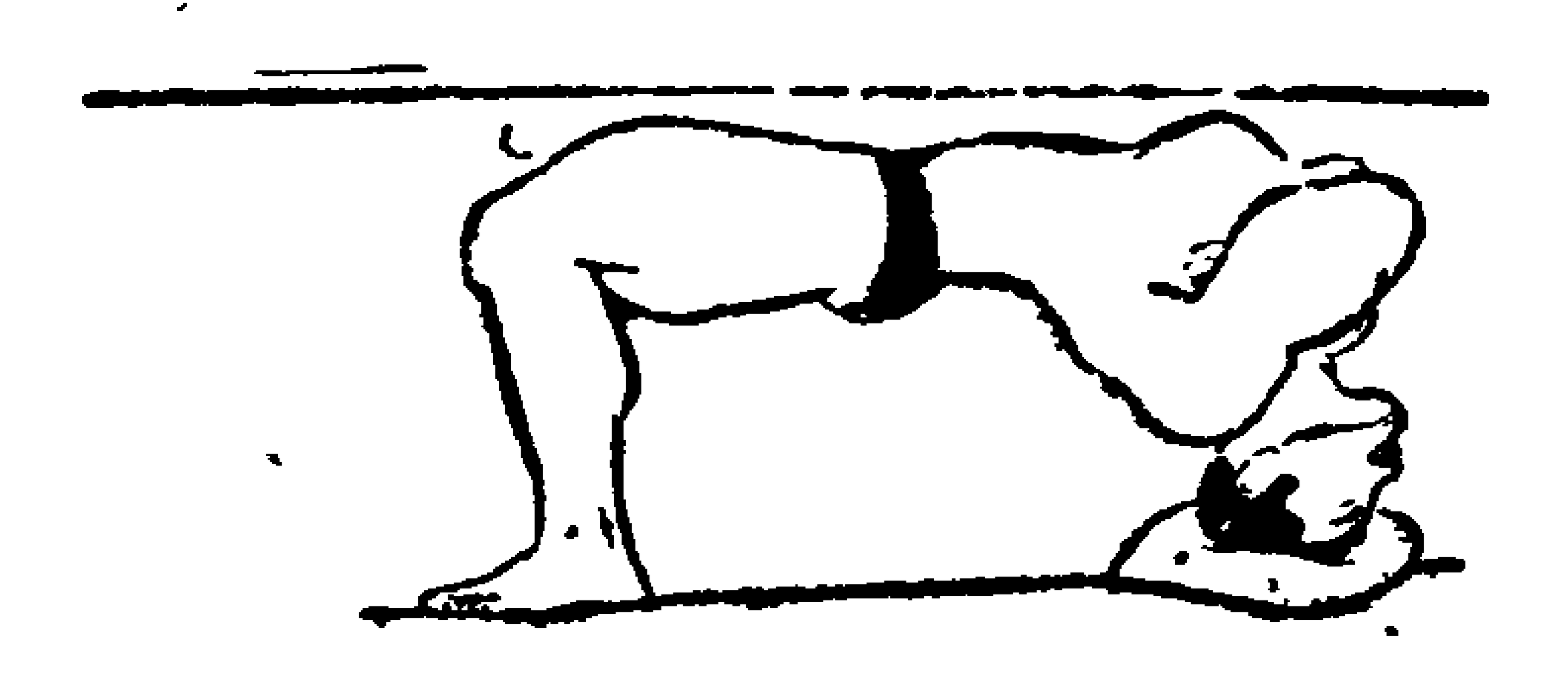
٥ ـ كرر واتبع ما فى الجدول .

تمرين (١١) : الكوبزى :

١ ـ ارقد مسطحا على ظهرك ، ضع تحت رأسكِ وسادة .

٢ ـ لف ذراعيك حول صدرك .

٣ ـ ارفع رجليك لتضع باطن القدم على الأرض والرأس على الوسادة .



٤ ـ اجعل رقبتك عموديه على الأرض و « تاج الرأس » على الوسادة .

٥ ـ رجلك ثابتة على الأرض .

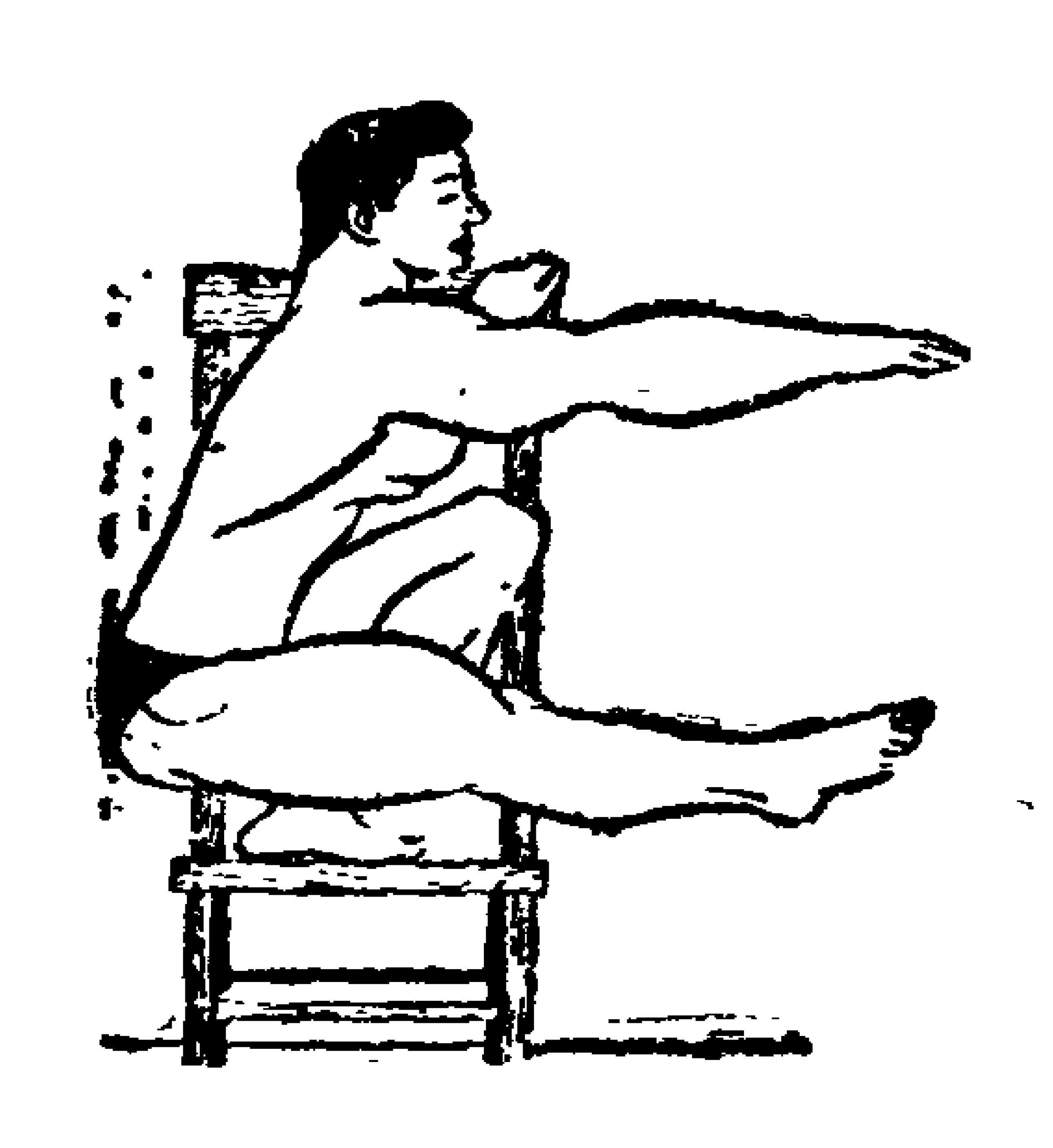
٦ ـ إذا اختل توازنك ضع كف يديك على الأرض ، ثم ارجعهما فوق صدرك ثانية .

٧ ـ اهبط باكتافك حتى تستريح أكتافك على الوسادة بدلا من الرأس ، ثم ارجع رأسك على الوسادة بدلا من الأكتاف .

٨ ـ كرر كما فى الجدول .

تمرين (١٢) : الركبة « الروسية » :

١ - قف على كرسى بحيث يكون جنبك الأيسر ملاصقا لمسند الكرسى .



٢ - اثن ركبتك اليسرى فقط ، وامسك بيدك اليسرى فى مسند الكرسى .

٣ - يدك اليمنى ممدودة ، وكذلك رجلك اليمنى .

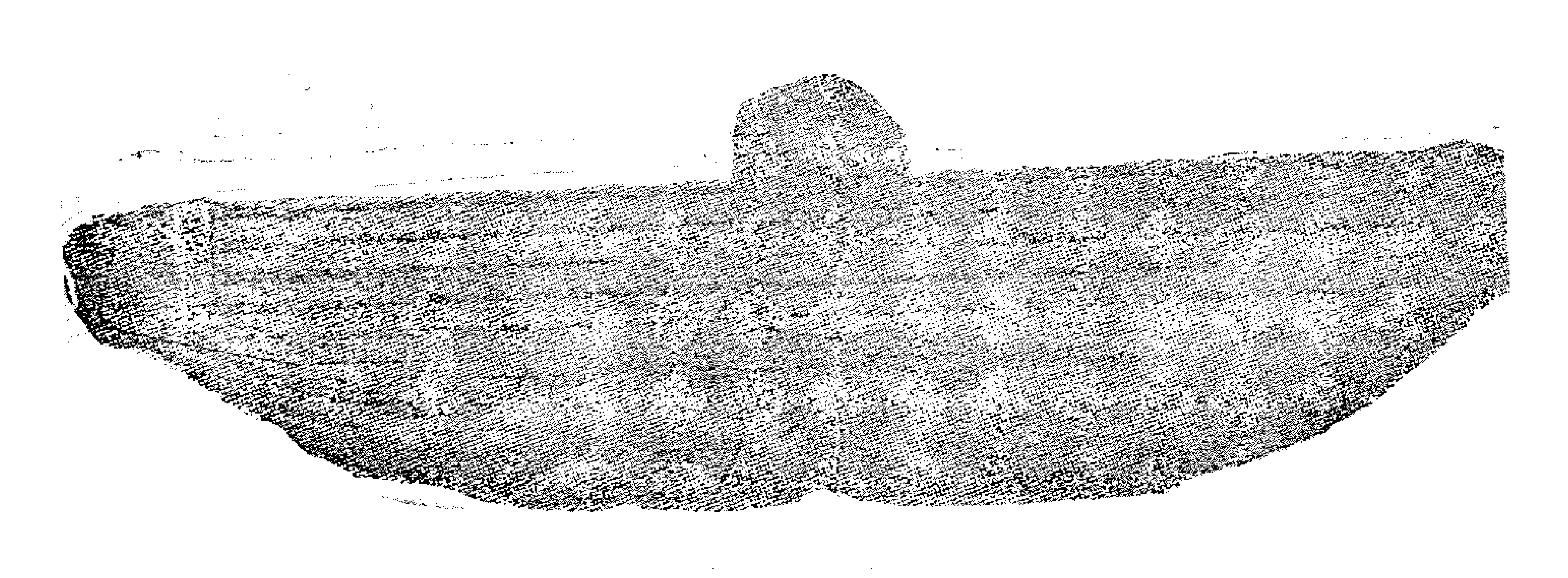
٤ - يدك اليمنى متوازية مع رجلك اليمنى .

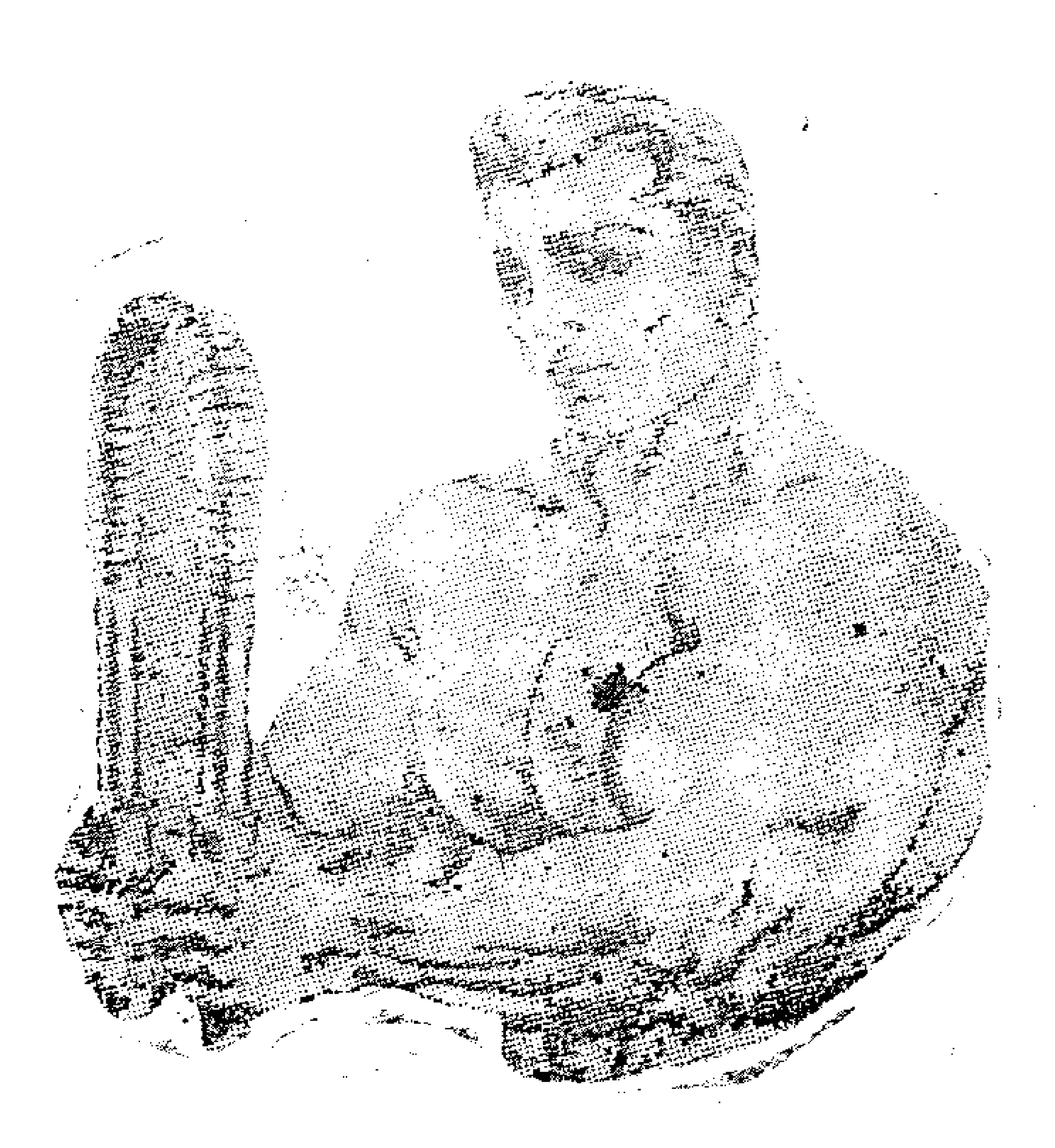
٥ - كرر الوضع باستخدام رجلك اليمنى فهى التى تنثنى بدلا من اليسرى ، وهكذا بالتبادل .

٦ - كرر حسب الجدول .

تمرينات الصاندو

من شأنها أن تنسق العضلات وتمدها بالليونة
والتناسق والانسجام





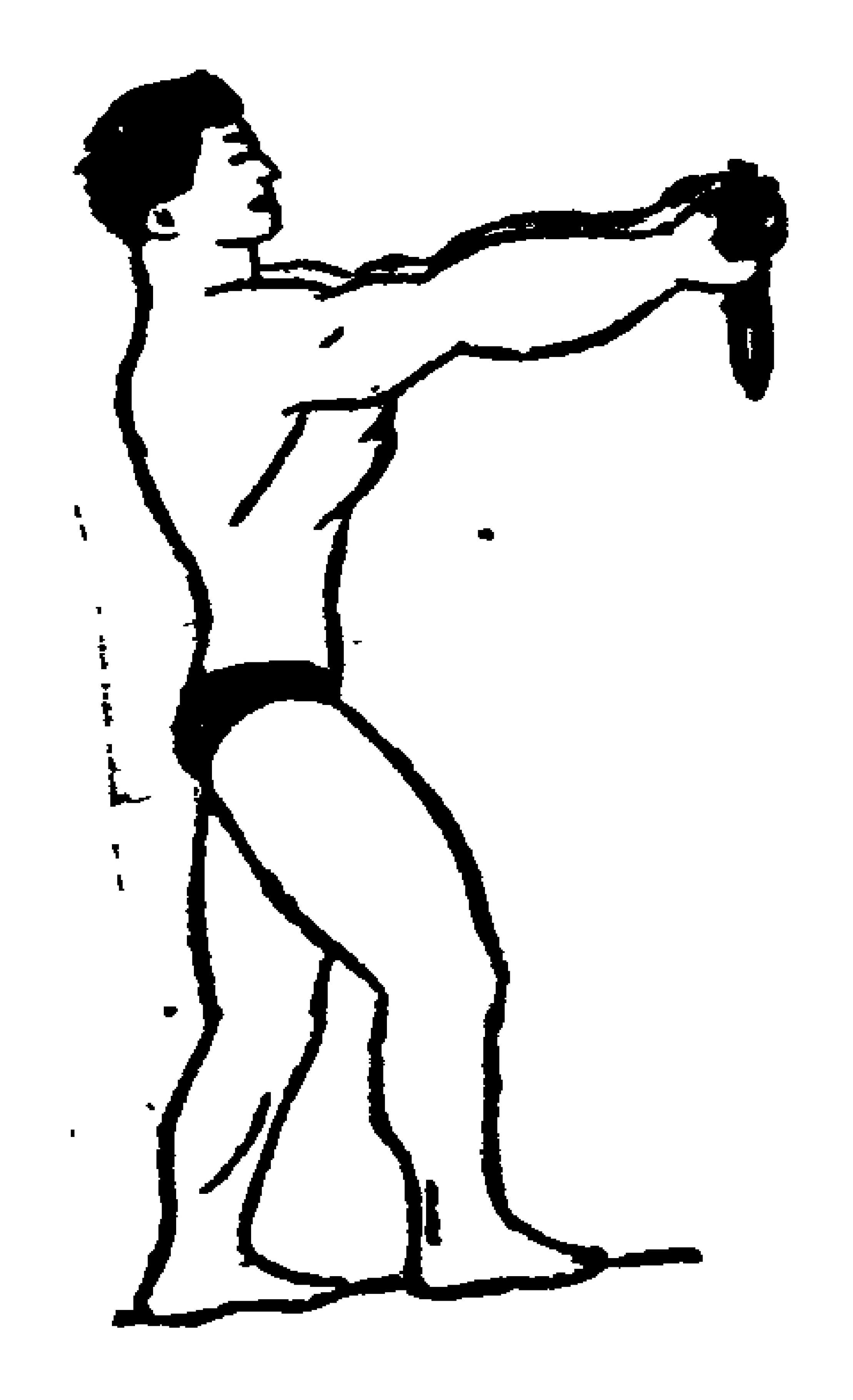
منهج تمرينات الصاندو

يوماً بعد يوم

رقم التمرين	عددالرفعات (الشدات)	عدد الدورات	الثقـــل	ملاحظات
١	١٠	—	صاندو ذو ذراع على الأقل	
٢	٦	٣	« « «	
٣	٦	—	« « «	
٤	٦	٣	« « ذراعين	
٥	١٠	—	« « «	
٦	١٠	—	« « «	
٧	٦	—	« « «	
٨	١٠	—	« ثلاثى «	
٩	١٠	٣	« « «	
١٠	١٠	—	« « «	
١١	٦	—	« « «	
١٢	٦	٣	« « «	
١٣	٦	٣	« « «	
١٤	١٠	—	« « «	
١٥	١٠	—	« « «	
١٦	١٠	٣	« « «	

منهج تمرينات الصاندو

تمرين (١) : اتساع الصدر :



١ - قف منتصباً ويديك مفرودتان إلى الأمام ومتوازية مع الأرض .

٢ - امسك الصاندو فى يديك (من مقبضيه) .

٣ - اثنى ركبتيك قليلا .

٤ - شد الصاندو على اتساع صدرك ، ثم ارجع إلى الوضع الأصلى .

٥ - كرر حسب الجدول .

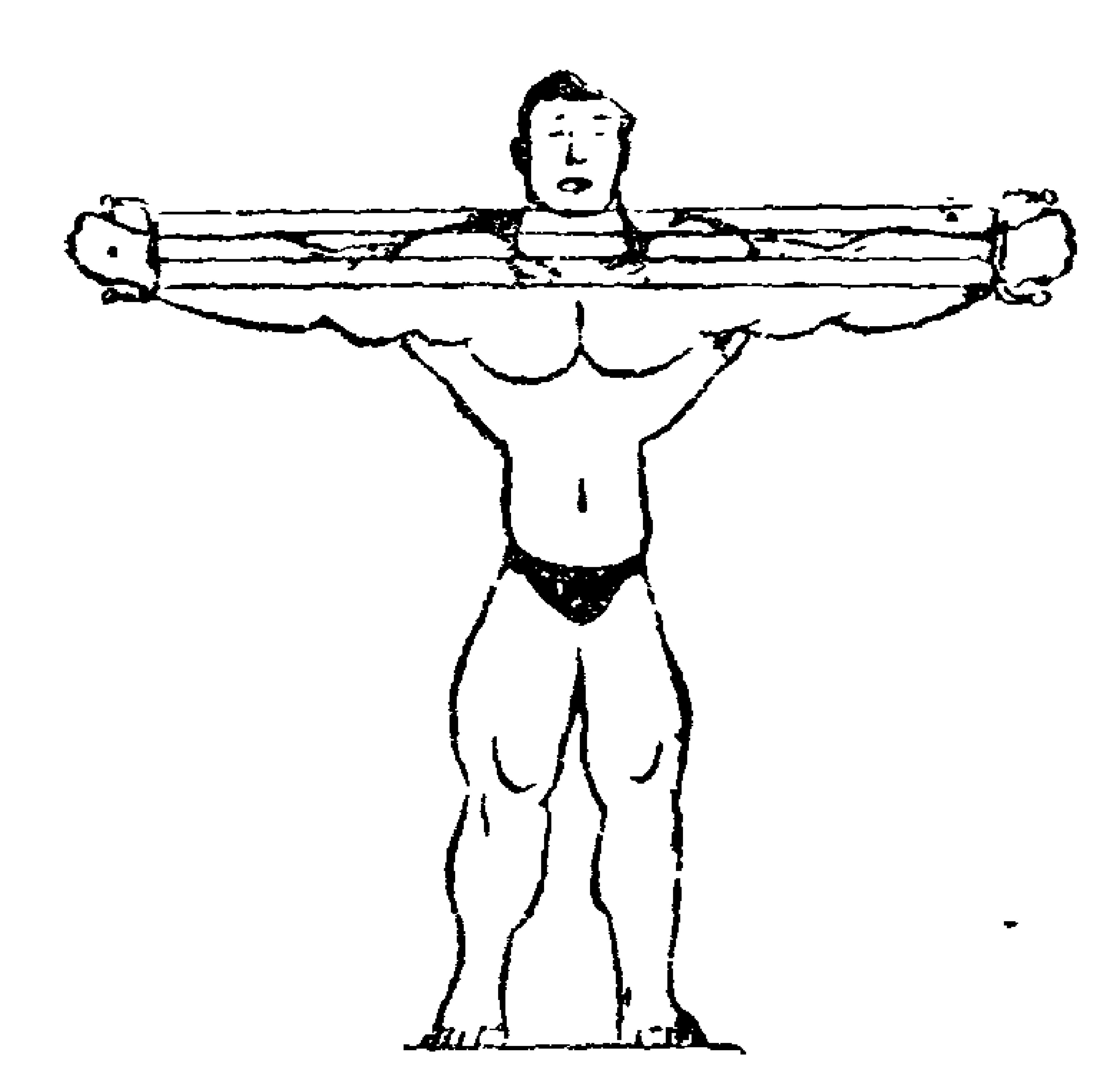
تمرين (٢) : اتساع الصدر والأرجل مستقيمة :

١ - قف منتصباً افتح رجليك قليلا واجعلها مستقيمة تماماً.

٢ - امسك الصاندو مقبضيه .

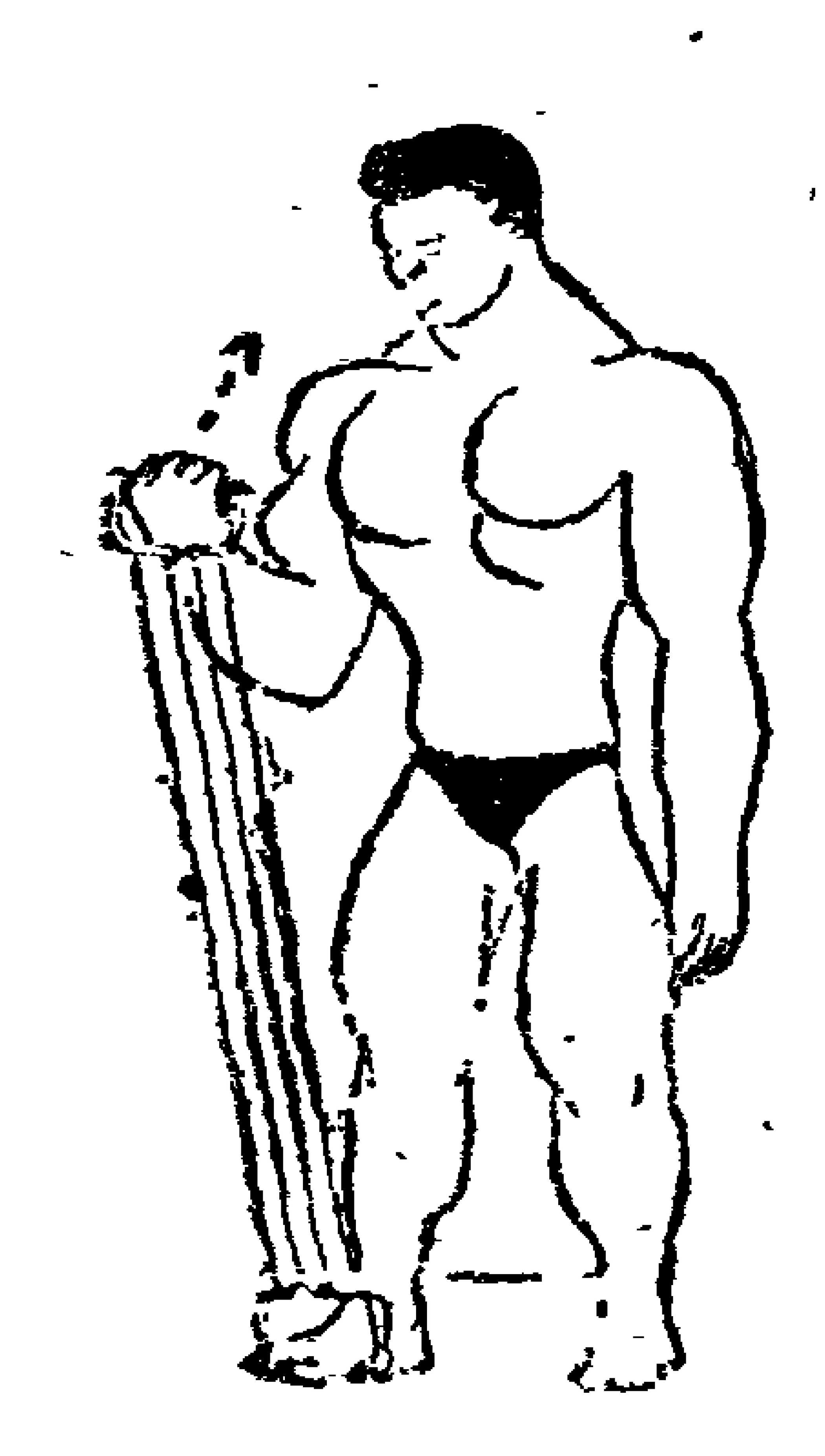
٣ - شد الصاندو ، ثم ارجع إلى الوضع الأصلى .

٤ - كرر حسب الجدول .



تمرين (٣) : الترای سیبس :

١ - قف منصبا ، افتح قدميك قليلا .



٢ - امسك مقبض الصاندو بيدك اليمنى فقط وادخل رجلك اليمنى فى المقبض الآخر .

٣ - شد الصاندو مع الضغط بقدمك بشدة عليه .

٤ - ارجع إلى الوضع الأصلى .

٥ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٤) : الظهر والكتفين والماجنص :

١ - قف منتصباً ، افتح رجليك قليلا .

٢ - امسك الصاندو من خلف «ظهرك» من مقبضيه .

٣ - اجعل يدك اليسرى مستقيمة إلى جانبك .

٤ - شد مقبض الصاندو بيدك اليمنى فقط .

٥ - ارجع إلى الوضع الأصلى .

٦ - كرر باستخدام يدك اليسرى بحيث اليمنى تصبح إلى جانبك بدلا من اليسرى .

٧ - كرر حسب الجدول .

تمرين (٥) : الرجل المرفوعة :

١ - ثبت الصاندو فى الحائط .

٢ - ضع كرسياً أمام الصاندو وبحوالى ٥ سم .

٣ - مسند الكرسى يكون متجه « بظهره » نحو الحائط .

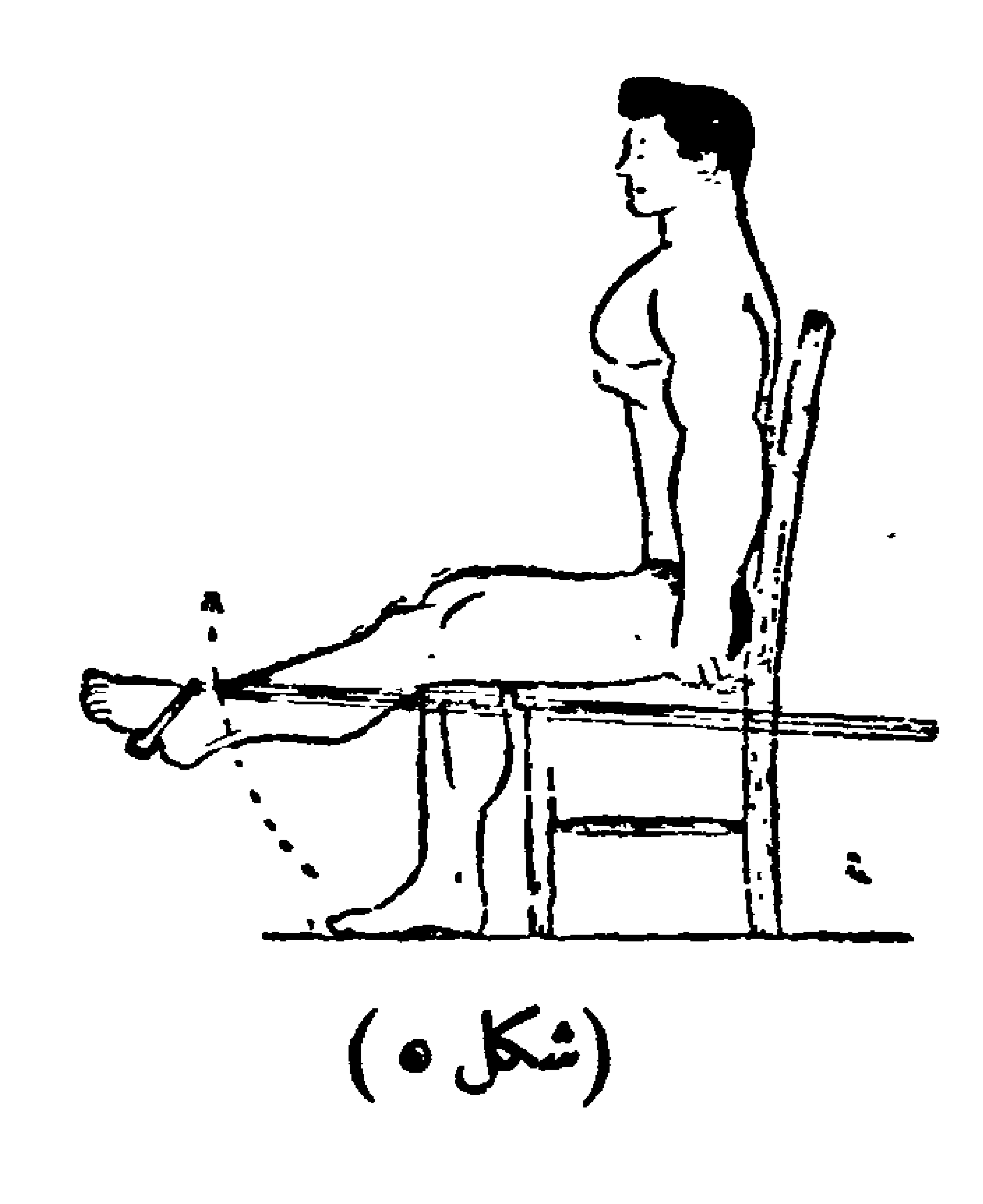
٤ ـ اجلس على الكرسى و يديك بجانبك .

٥ ـ ادخل مشط قدمك اليسرى فى مقبض الصاندو .

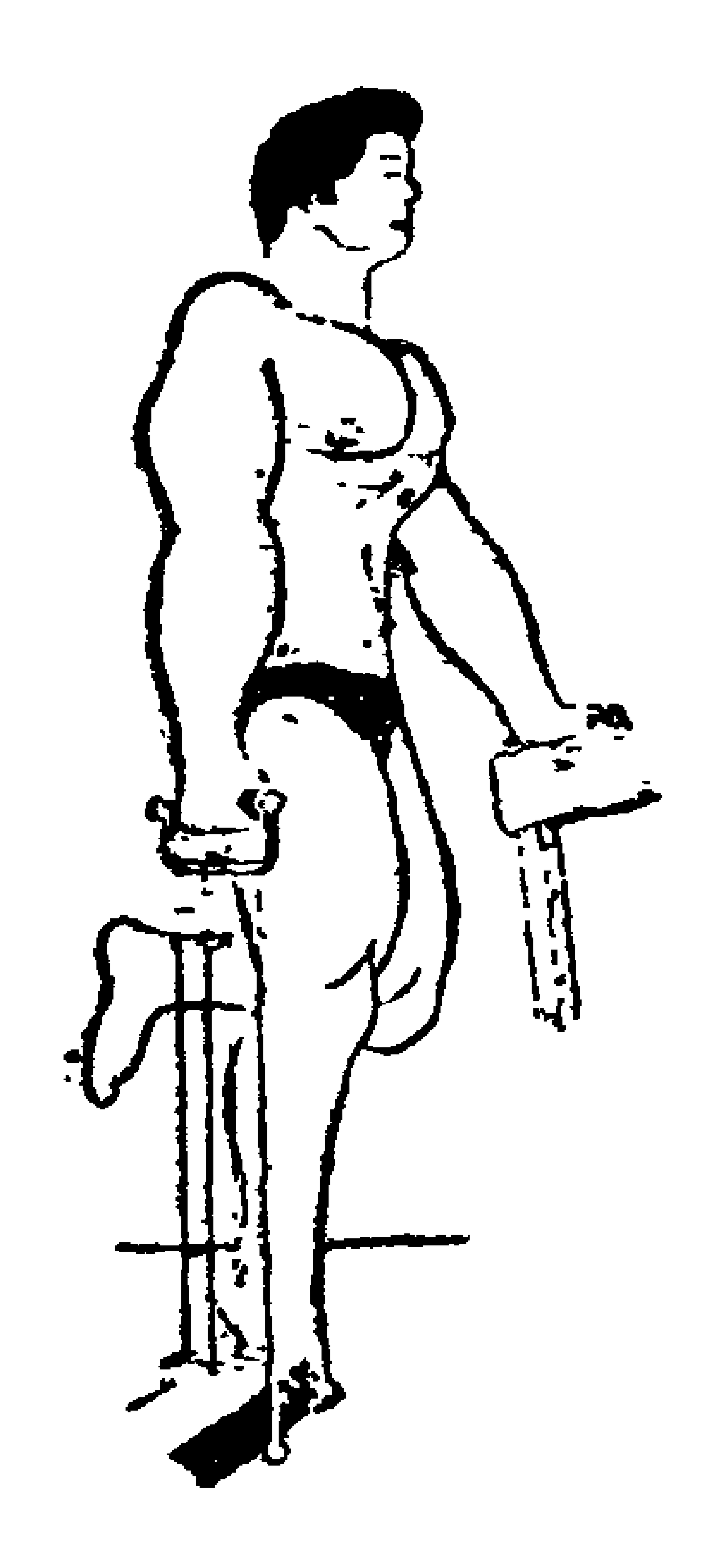
٦ ـ ارفع رجلك إلى أعلى .

٧ ـ كرر باستخدام رجلك اليسرى .

٨ ـ كرر حسب الجدول .



(شكل ٥)



(شكل ٦)

تمرين (٦) : للأرجل :

١ ـ ادخل مقبض الصاندو فى عمود خشبى موضوع على الأرض .

٢ ـ ضع يدك اليسرى على ترابيزة خشبية .

٣ ـ ادخل يدك اليمنى فى المقبض الآخر للصاندو .

٤ ـ ارفع رجلك اليسرى إلى أعلى ثم ارجع بها إلى الوضع الأصلى .

٥ ـ كرر باستخدام الرجل اليمنى واليد اليسرى .

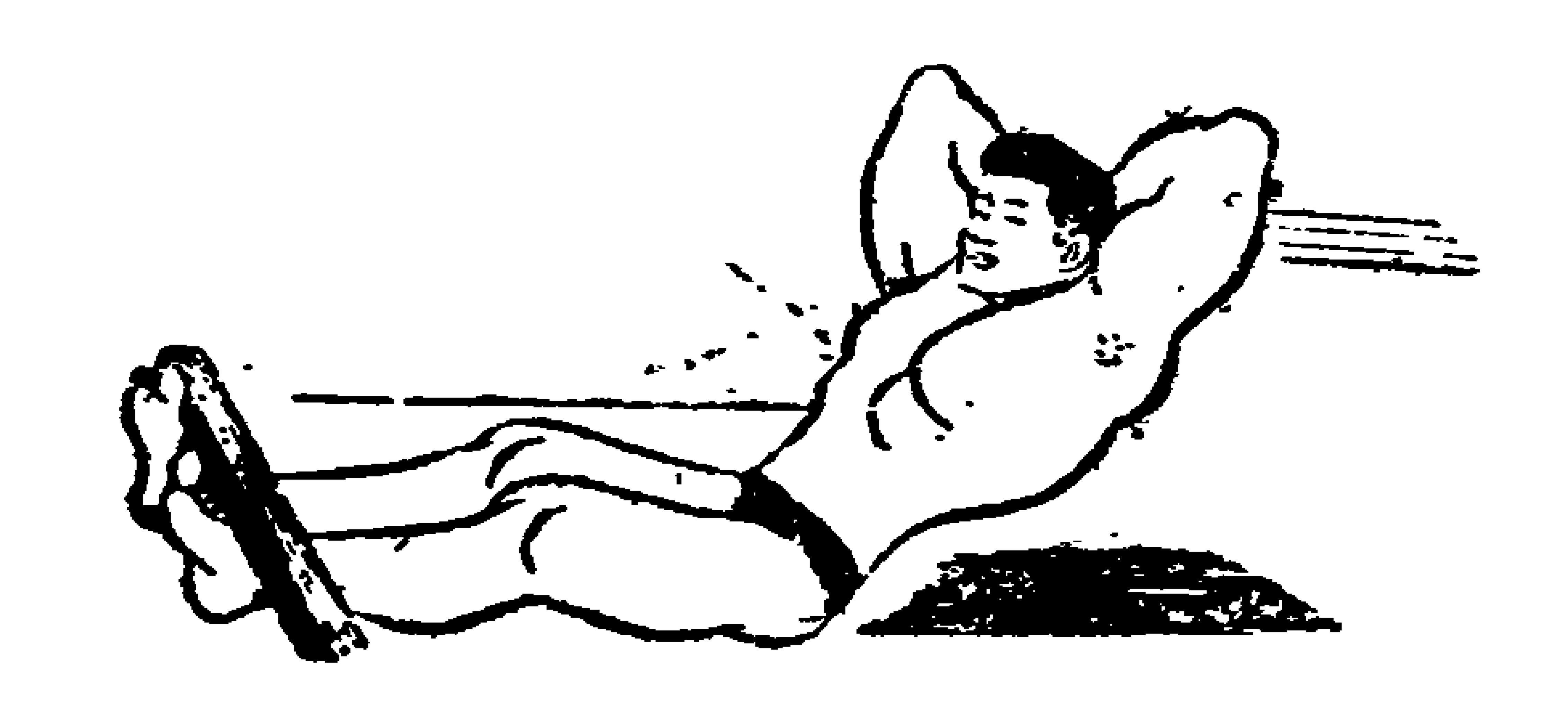
٦ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (٧) : رفع الجذع مع شد الصاندو :

١ ـ ارقد على ظهرك وجسمك مستقيماً .

٢ ـ اجعل صديقك يجلس فوق رجلك بحيث لا تتحرك .

٣ ـ الصاندو يكون مثبتاً فى الحائط .



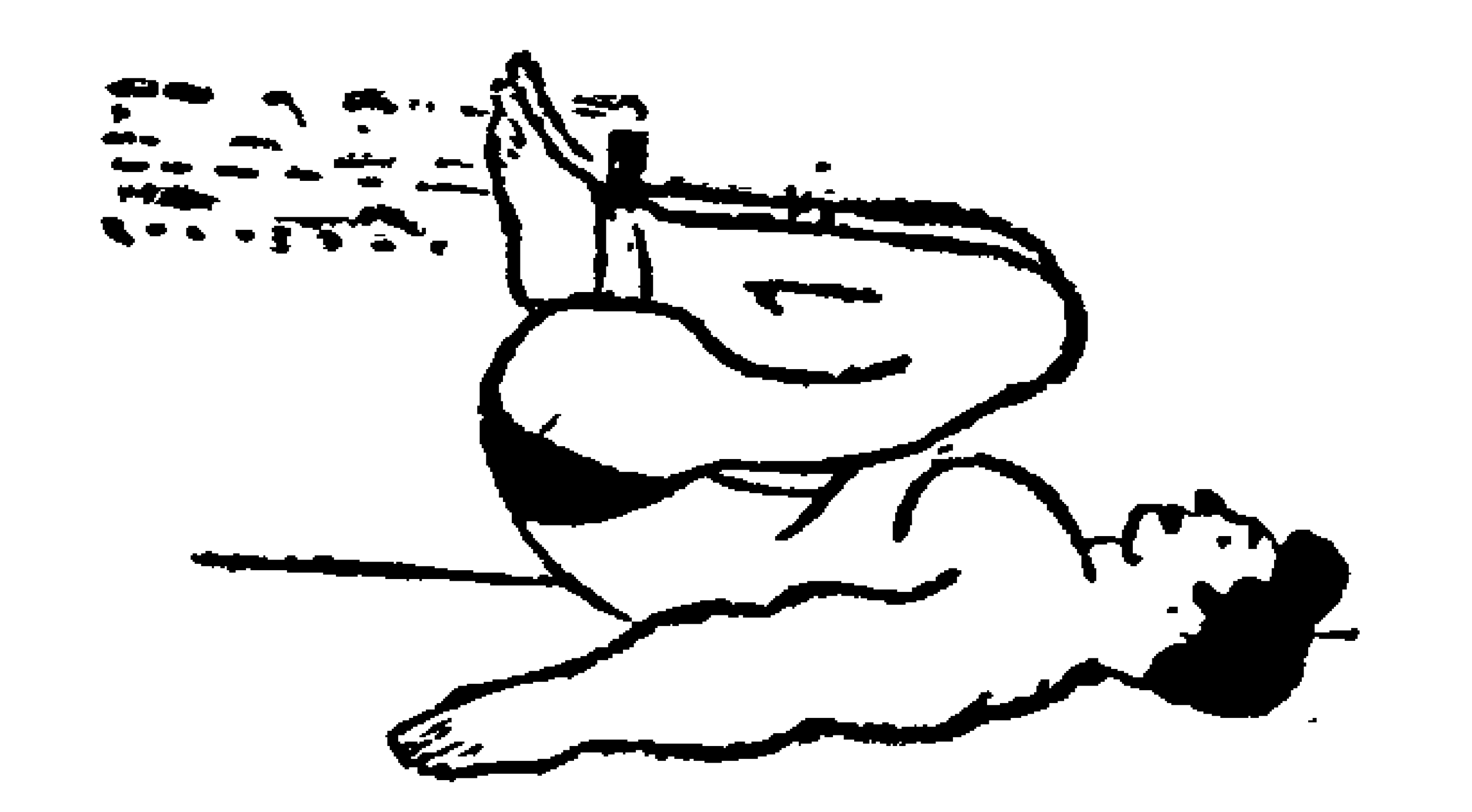
٤ ـ امسك الصاندو بيديك الاثنتين من المقبض الخالى .

٥ ـ شد الصاندو مع رفع الجذع إلى أعلى .

٦ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (٨) : شد الصاندو بكلتا القدمين :

١ ـ ثبت الصاندو فى الحائط .



٢ ـ ارقد فى مواجهة الصاندو .

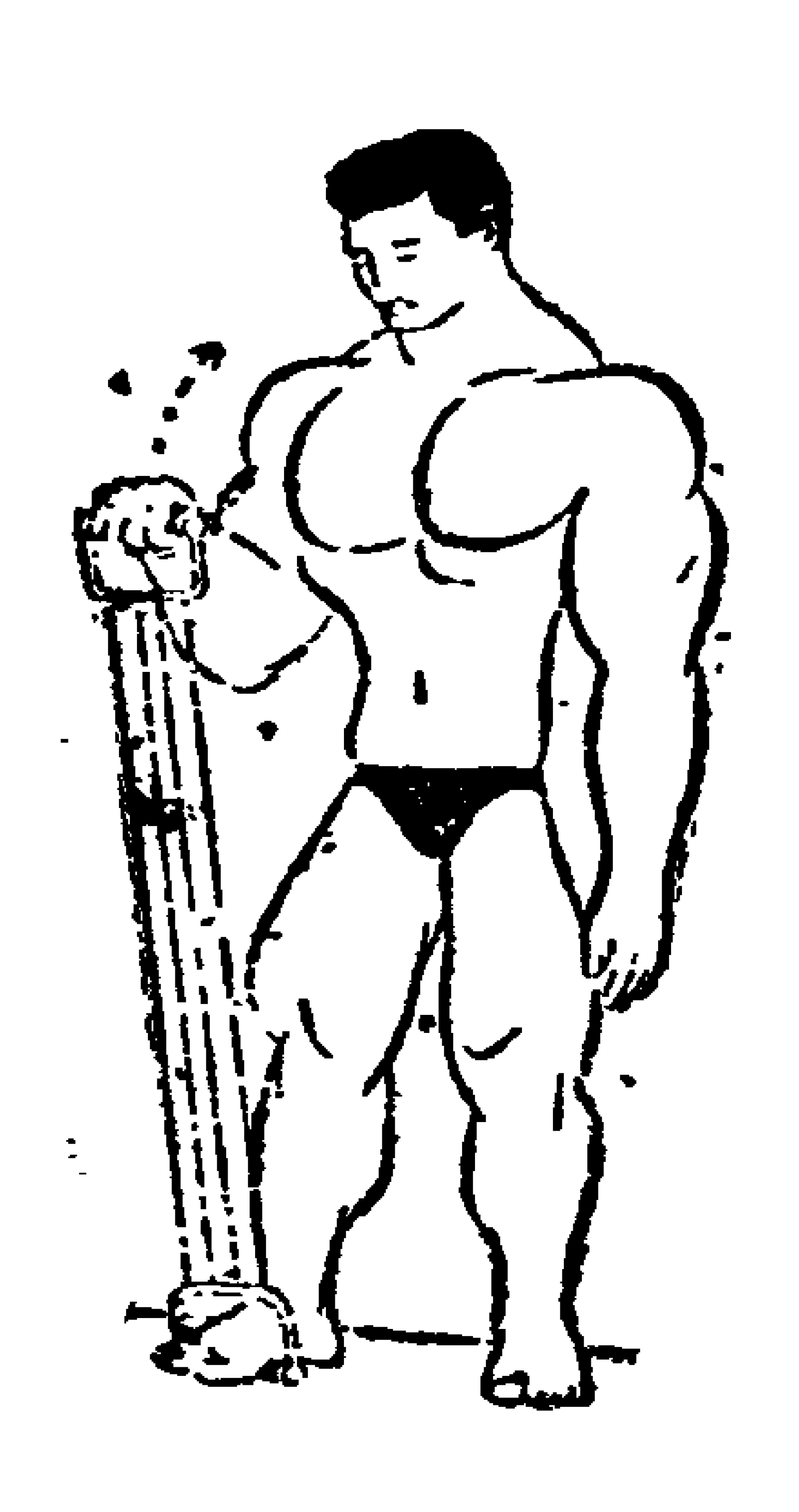
٣ ـ جسمك مستقيماً ويدك بعيدة عن جسمك قليلا .

٤ ـ اجعل صديقك يربط الصاندو فى مشط قدمك .

٥ ـ شد الصاندو بأرجلك بحيث تثنى ركبتك .

٦ ـ ارجع إلى الوضع الأصلى .

٧ ـ كرر حسب الجدول .



هو نفس تمرين (٨)، ولكن هنا تضع يدك فى مقبض الصاندو بحيث يكون ظهر كفك مواجهة لك .



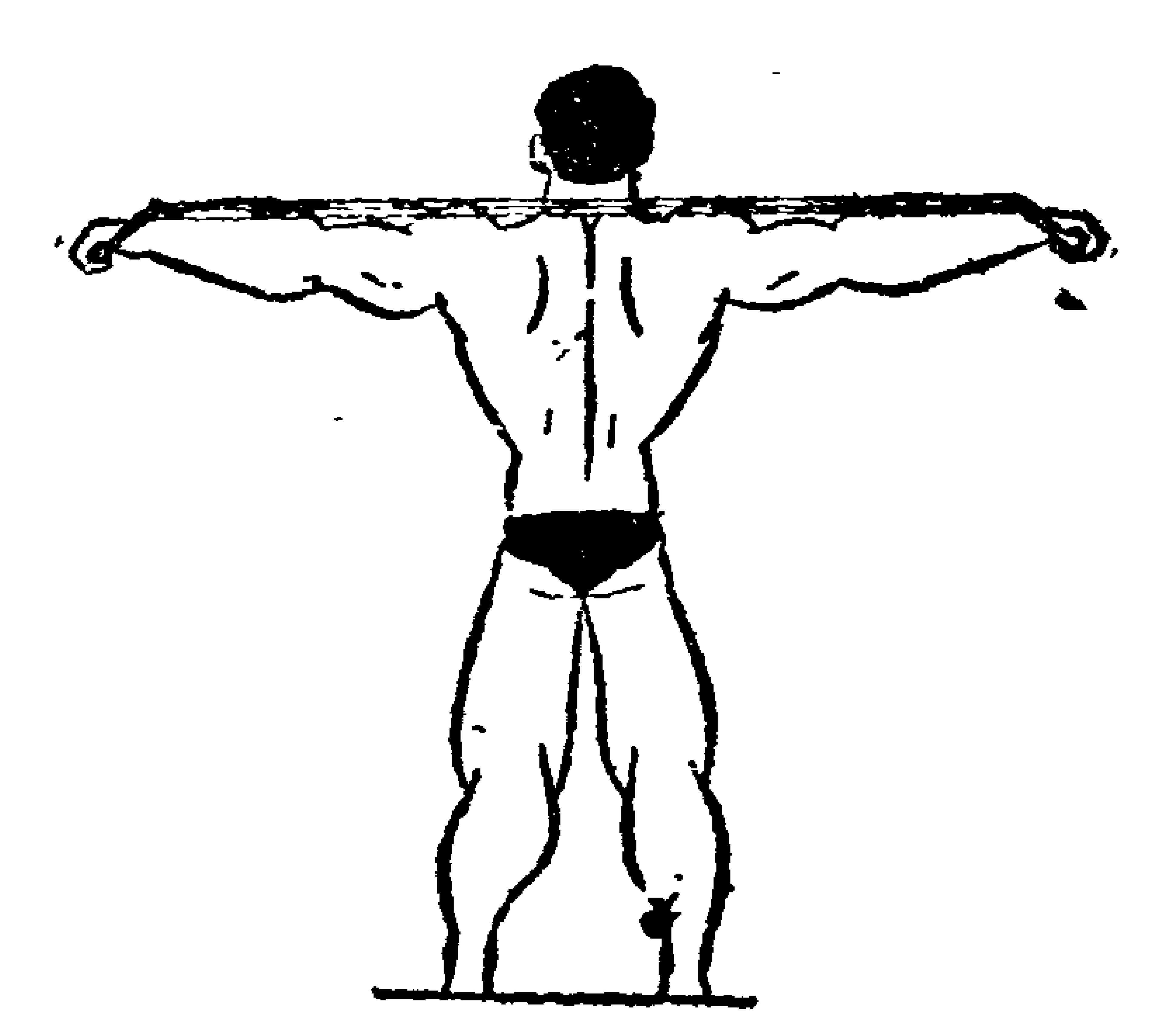
تمرين (١٠) : الشد من الظهر :

١ ـ قف منتصباً ، افتح قدميك قليلا .

٢ - امسك الصاندو من مقبضيه بباطن كفيك .

٣ - ضع الصاندو خلف ظهرك .

٤ - شد بكلتا يديك .



٥ - ارجع إلى الوضع الأصلى .

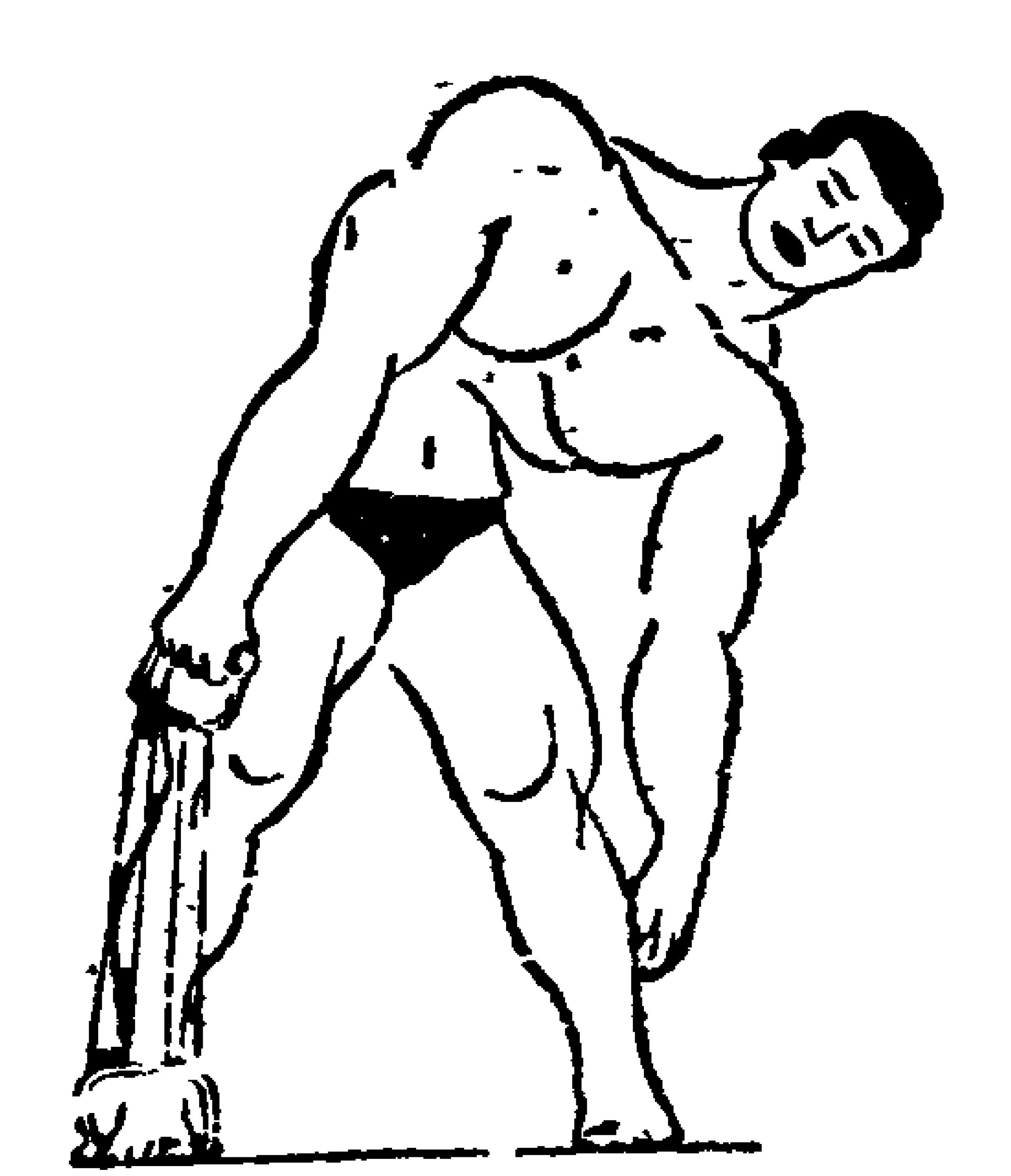
٦ - كرر حسب الجدول .

تمرين (١١) : الشد مع الجذع منثياً :

١ - قف منصباً ، افتح رجليك قليلا .

٢ - امسك الصاندو بيدك اليمنى ، وادخل رجلك اليمنى فى مقبضه الآخر .

٣ - اثنى جذعك إلى اليسار مع الشد بقوة .



٤ ـ كرر حسب الجدول بعد أن تستخدم يدك اليسرى وقدمك اليسرى بدلا من يدك وقـــدمك اليمنى .

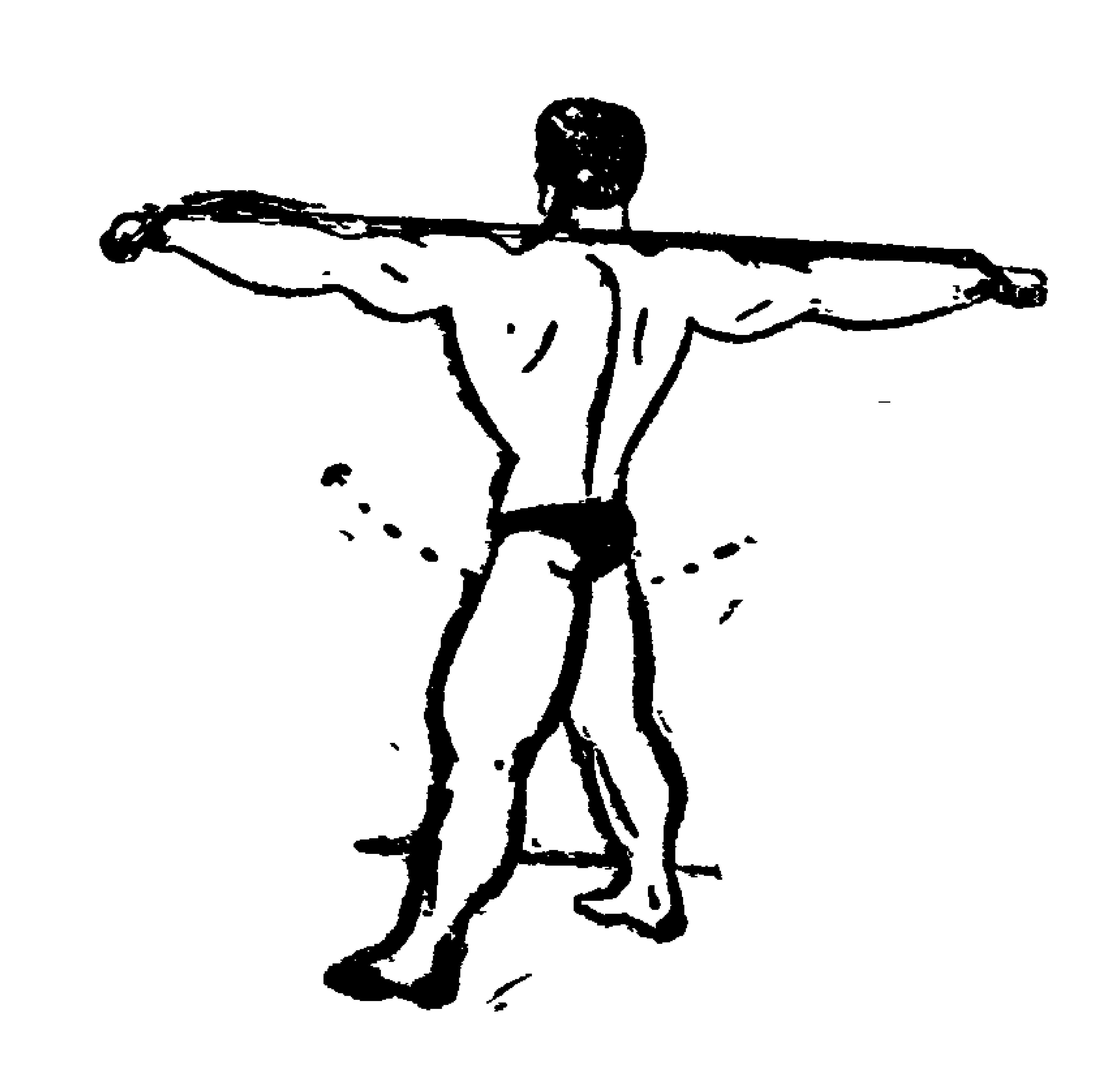
تمرين (١٢) : الجذع المتحرك :

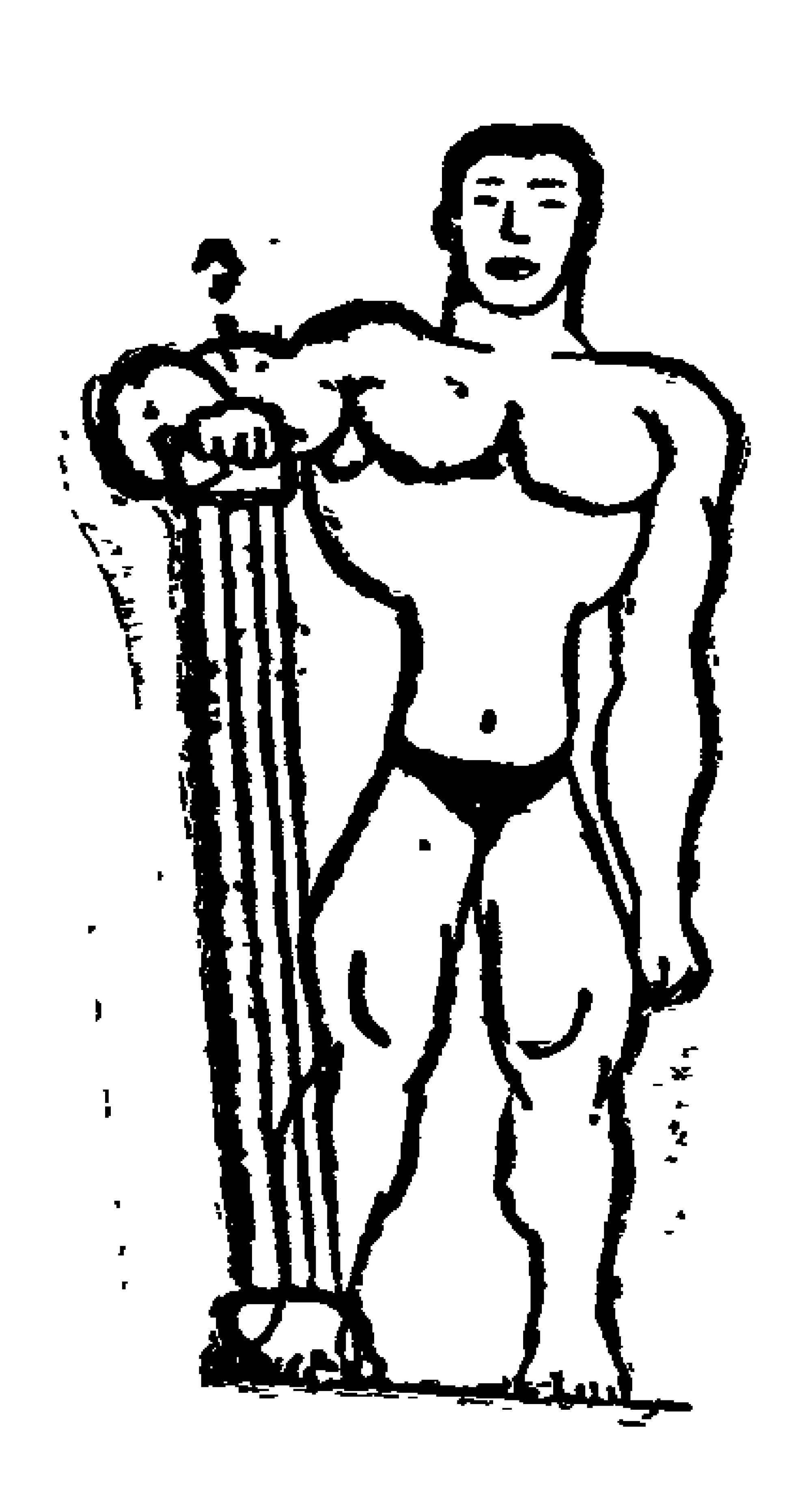
١ ـ قف منتصباً ، افتح رجليك قليلا .

٢ ـ ضع الصاندو على كتفيك بعد أن تدخل يديك فى مقبضيه

٣ ـ شد الصاندو بقوة مع تحريك جذعك يمينا ويساراً .

٤ ـ كرر حسب الجدول .





تمرين (١٣) : الشد بالذراع العمودية على الصدر .

١ ـ قف منتصبا ، افتح رجليك قليلا .

٢ ـ ضع رجلك اليمنى داخل المقبض .

٣ ـ امسك المقبض الآخر بيدك اليمنى الى تكون عمودية على صدرك .

٤ ـ كرر باستخدام الرجل اليسرى واليد اليسرى .

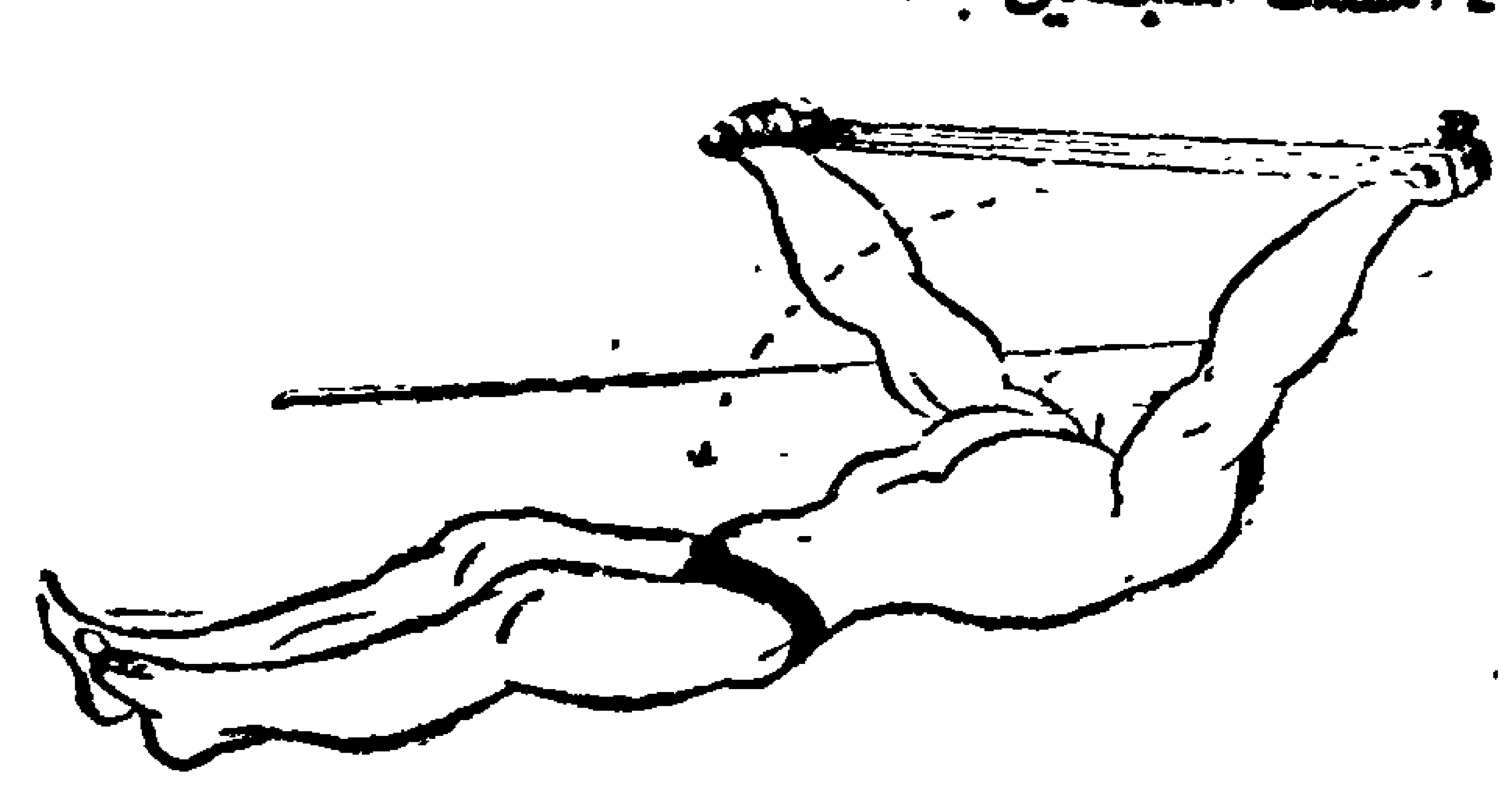
٥ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (١٤) : الشد مع الرقاد :

١ ـ ارقد على ظهرك وجسمك مستقيما .

٢ ـ ادخل يديك فى الصاندو .

٣ ـ امسك المقبضين بشدة .

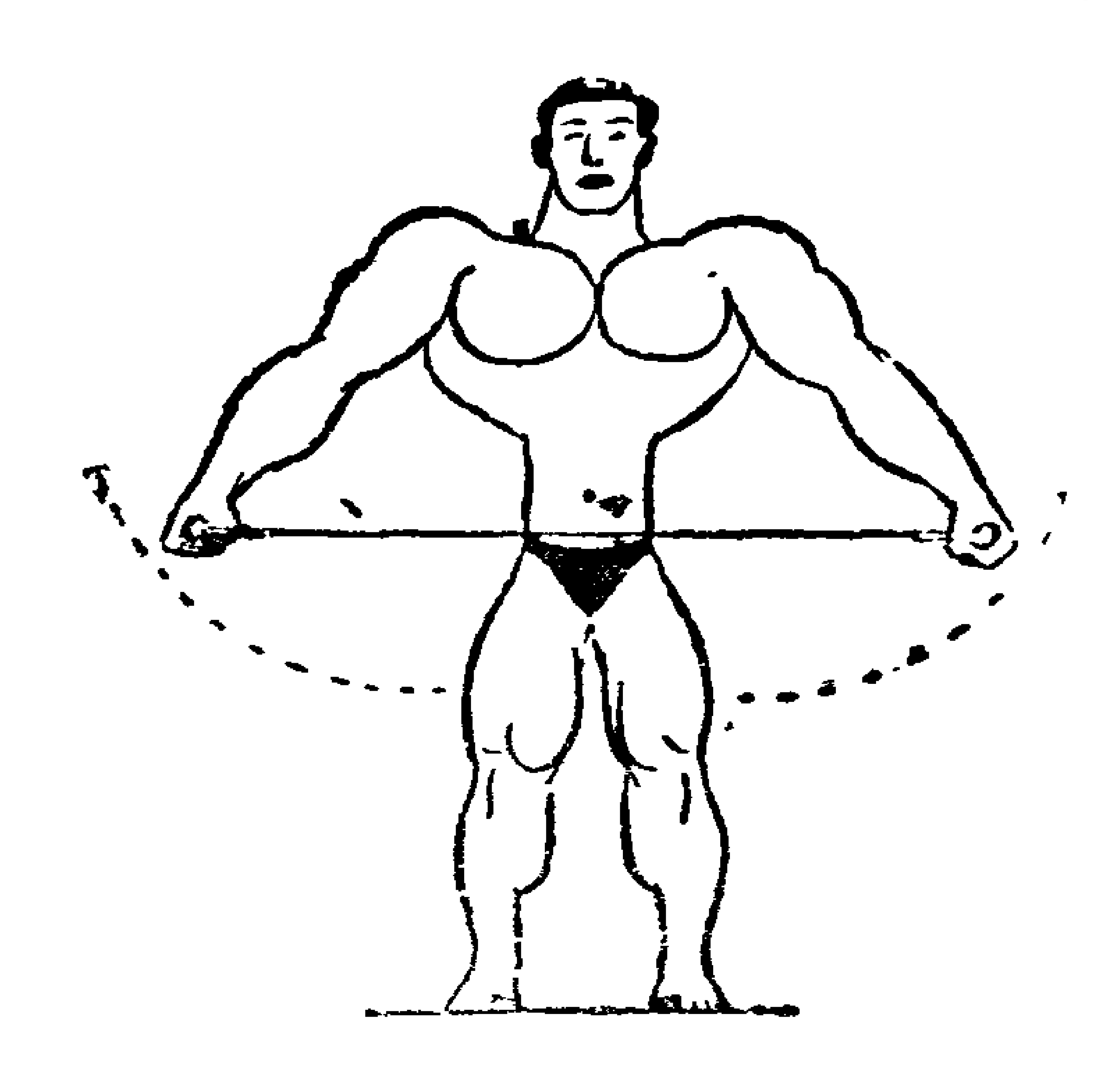


٤ ـ ضع الصاندو فوق صدرك ، ثم ارفع يديك إلى أعلى ما يمكن .

٥ ـ شد الصاندو بشدة بفتح يديك .

٦ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (١٥) : مرجحة الكتفين والماجنص :



١ ـ قف منتصباً ، افتح رجليك قليلا .

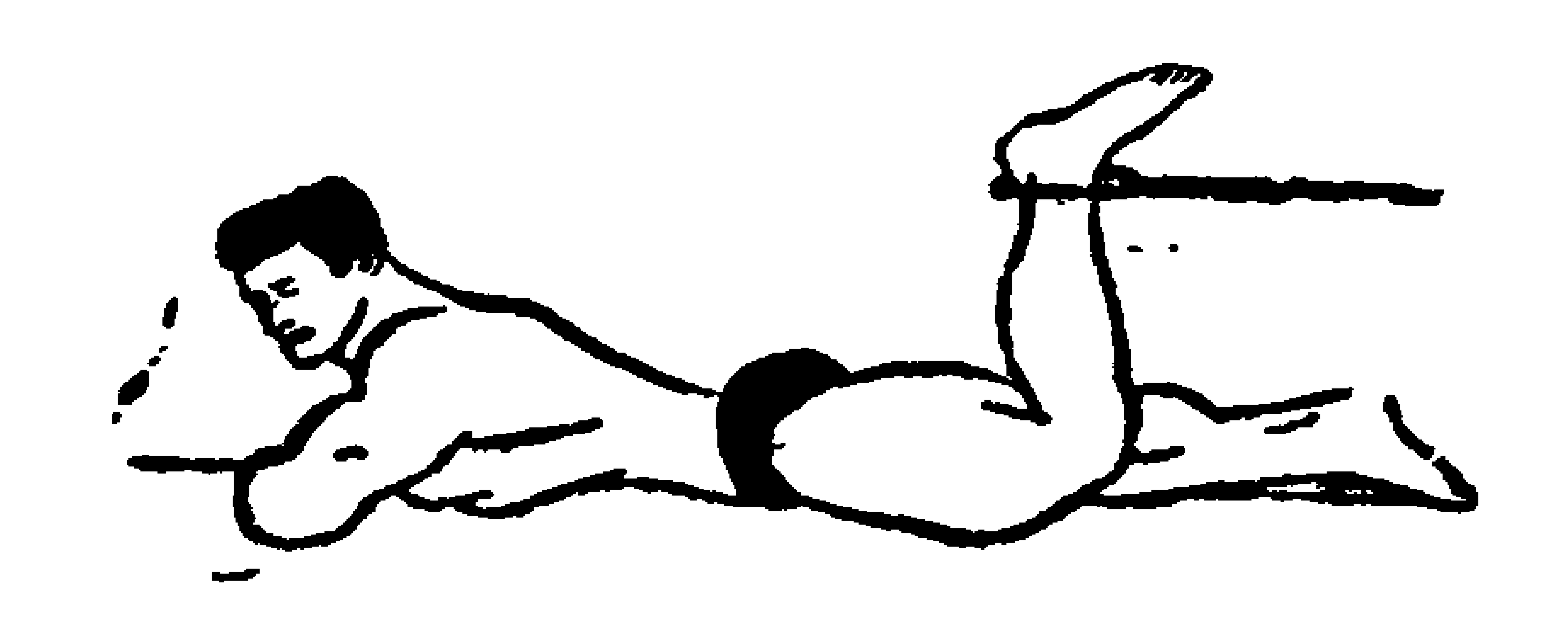
٢ ـ امسك الصاندو بكلتا يديك .

٣ ـ ضع الصاندو أمام بطنك .

٤ ـ شد الصاندو على الاتساع .

٥ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (١٦) : القدم المثنية مع الرقاد على الصدر :



١ ـ ارقد على صدرك أمام صاندو مثبت فى الحائط .

٢ ـ ارفع رأسك مع ثنى ذراعيك إلى الداخل .

٣ ـ ادخل رجلك اليسرى فى المقبض الآخر .

٤ ـ شد الصاندو برجلك اليسرى بشدة .

٥ ـ كرر باستخدام رجلك اليمنى .

٦ ـ كرر حسب الجدول .

منهج تمرينات « البار »

يوماً بعد يوم

رقم التمرين	عدد الرفعات	عدد الدورات	الثقل بالكيلو جرام	ملاحظات
١	١٠	—	٣٥	حد أدنى
٢	٦	—	٣٥	»
٣	٦	٣	٤٥	»
٤	١٠	—	٤٥	»
٥	١٠	—	١٥	»
٦	١٠	٣	٣٥	»
٧	١٠	—	٣٥	»
٨	٦	٣	٢٥	»
٩	١٠	—	٥٠	»
١٠	١٠	—	٦٠	»

تمرينات رفع الأثقال

تعطى العضلات الحجم المطلوب والقوة المطلوبة

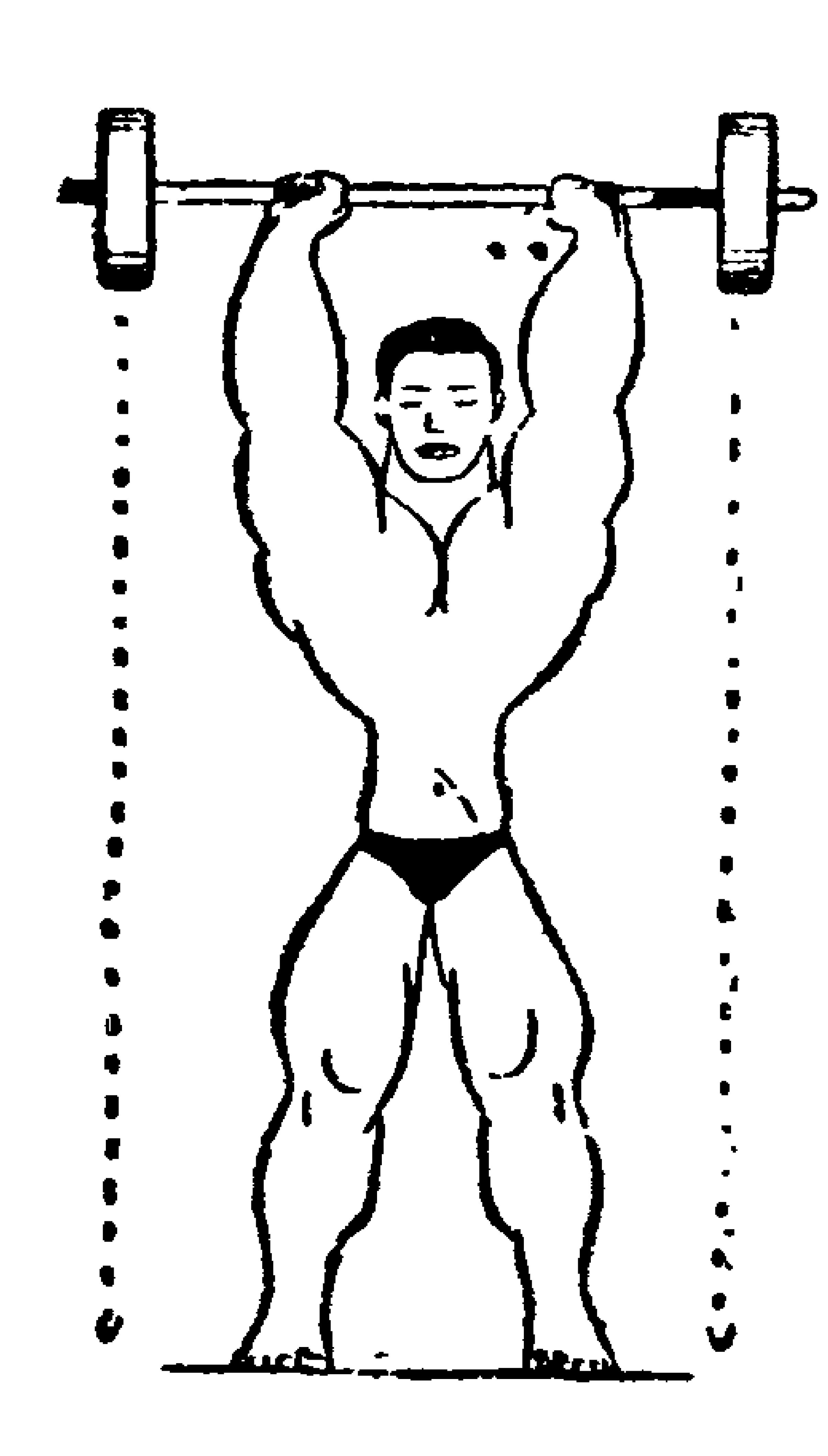
هذه التمارين معـــدة خصيصا لتنمية

العضلات بسرعة دون أن

تصيبها بتضخم متنافر



تمرين (١) : الرفعات الخاطفة :

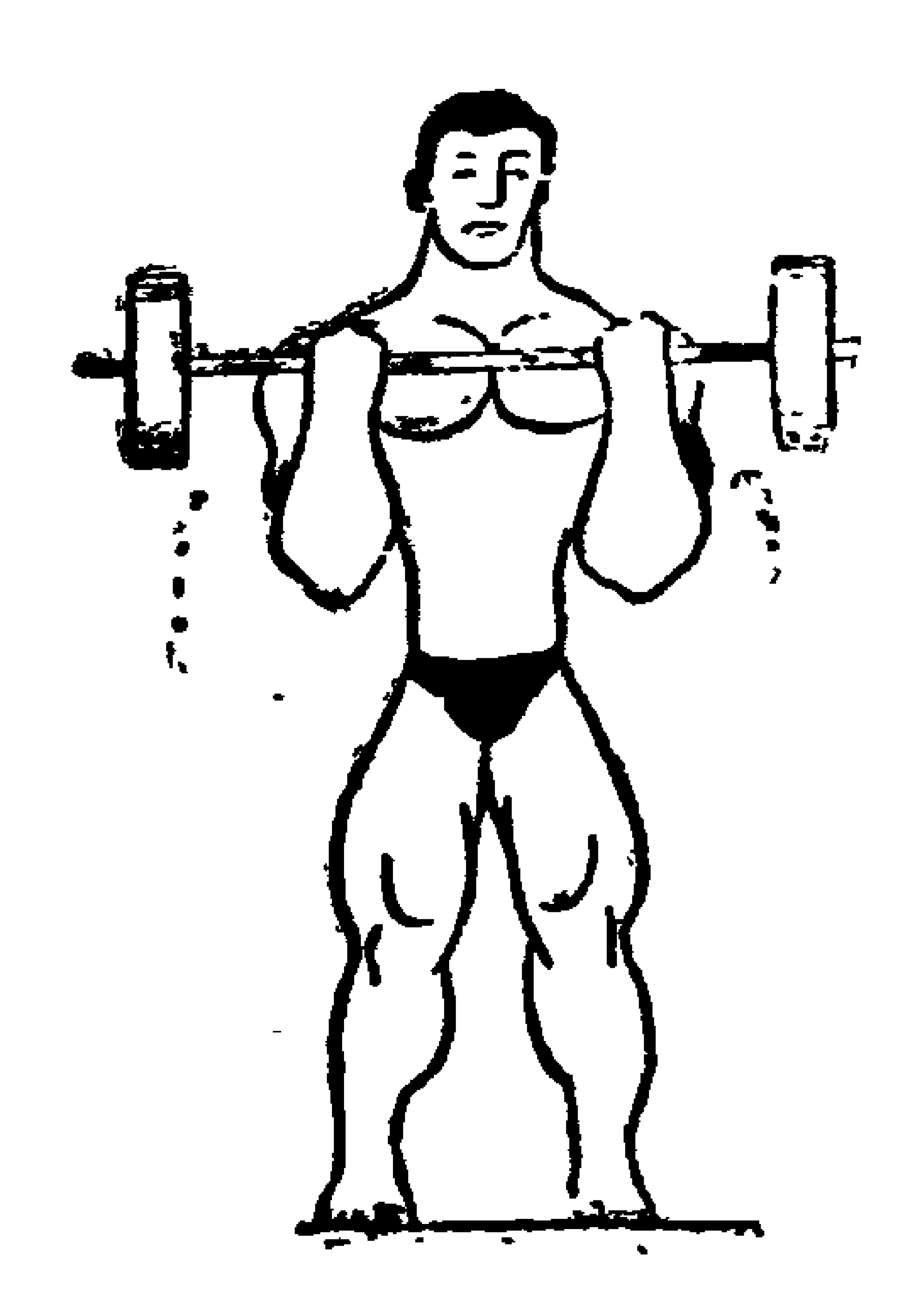


١ - قف منتصبا ورجليك مفتوحة قليلا وذلك أمام (بار) صغير ثقله (حسب الجدول) .

٢ - اثنى الجذع إلى الأمام بسرعة (لتخطف البار) فى اتجاه مستقيم وترفعه إلى أعلى ثم اهبط به إلى الوضع الأصلى .

٣ - كرر حسب الجدول

تمرين (٢) : اليدين المثنيتين :

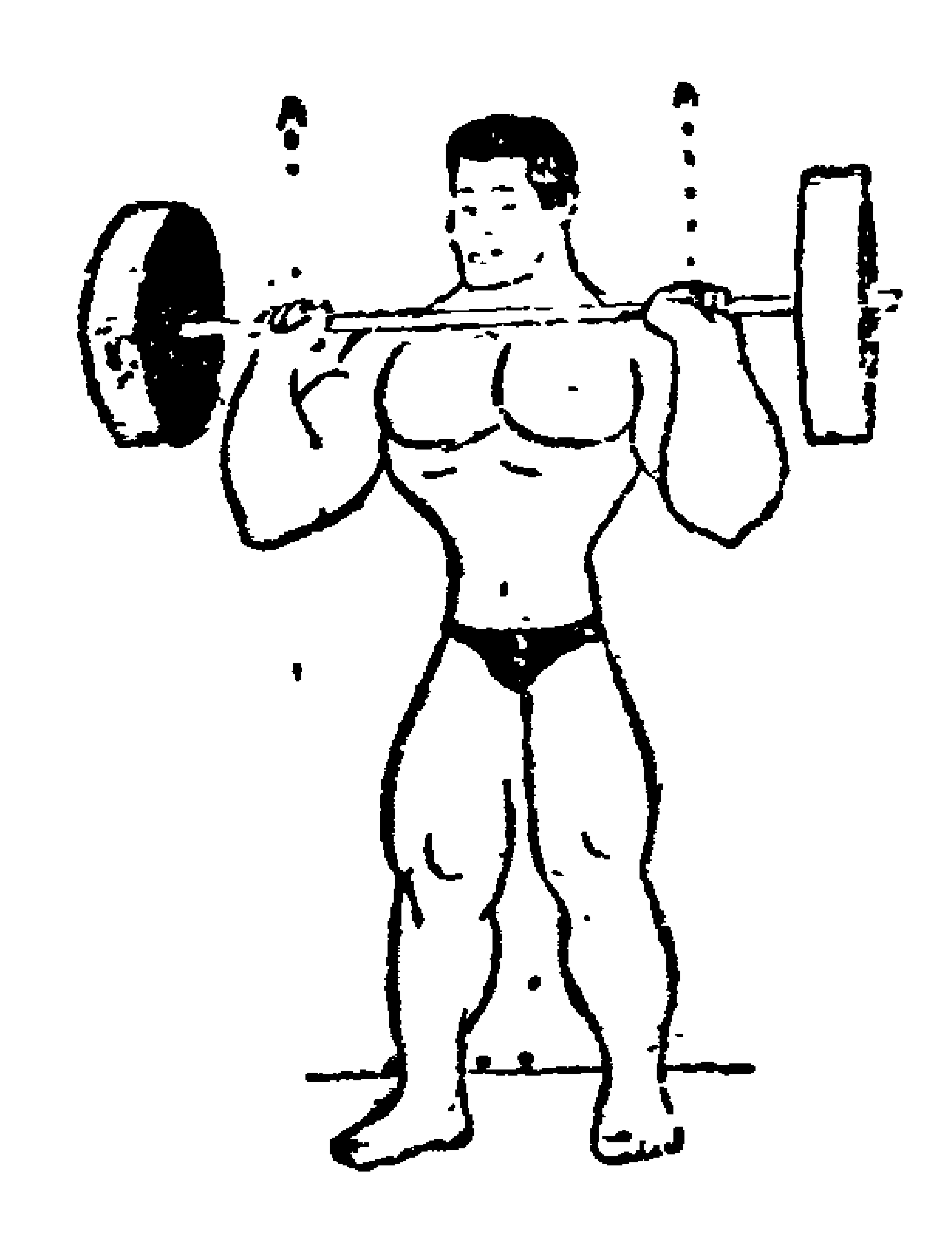


١ - قف فى الوضع السابق ولكن هنا ارفع البار إلى مستوى صدرك بباطن اليد .

٢ - اثنى الكوع حتى يكاد البار يلامس صدرك .

٣ - افرد اليدين ثم اثنى الكوع وهكذا .

٤ - كرر حسب الجدول .



تمرين (٣) : الذراعين مثنيتين :

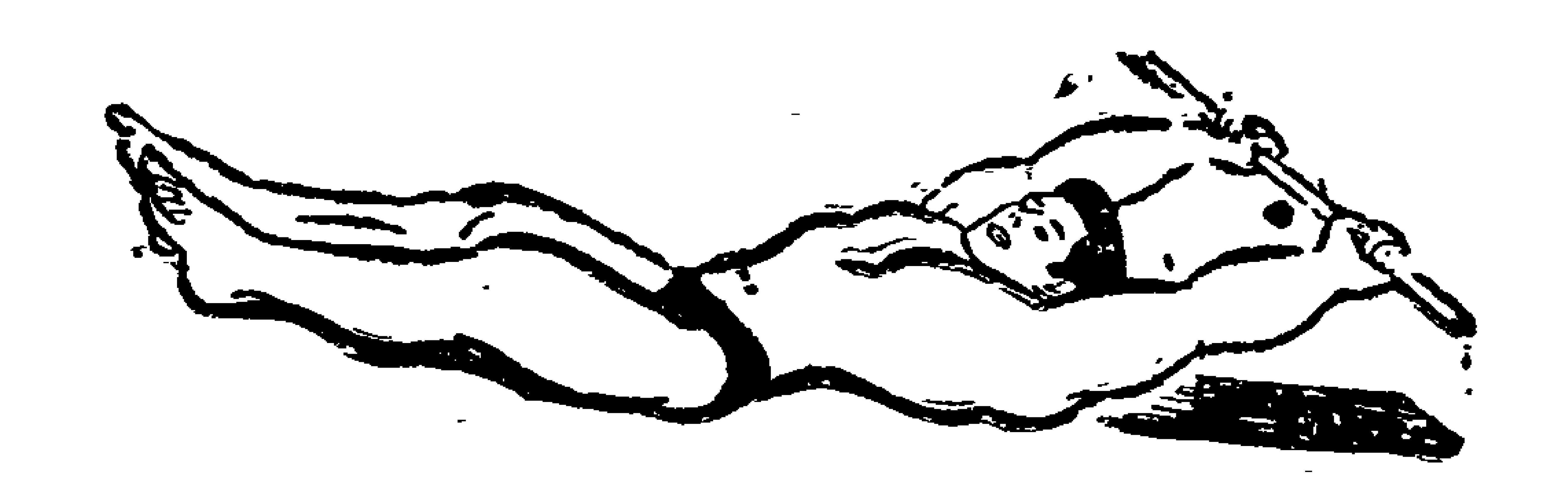
١ ـ قف منتصبا ورجليك مفتوحتين قليلا .

٢ ـ امسك البار بيديك بحيث يكون ظهر اليد للأمام .

٣ ـ ارفع البار حتى مستوى صدرك واثنى الذراعين .

٤ ـ افرد اليدين ، ثم اثنى الكوع وهكذا .

٥ ـ كرر حسب الجدول .



تمرين (٥) : رفع الرجلان :

١ ـ ارقد على ظهرك ، وامسك عقل الحائط ، وذراعيك مفرودتين .

٢ ـ ارفع رجليك عن الأرض حوالى ٤٥ درجة .

٣ ـ كرر التمرين حسب الجدول .

تمرين (٦) : الظهر المنثى :



١ ـ قف منتصباً ، والرجلان مفتوحتان قليلا .

٢ ـ امسك البار خلف رقبتك فى مستوى كتفك .

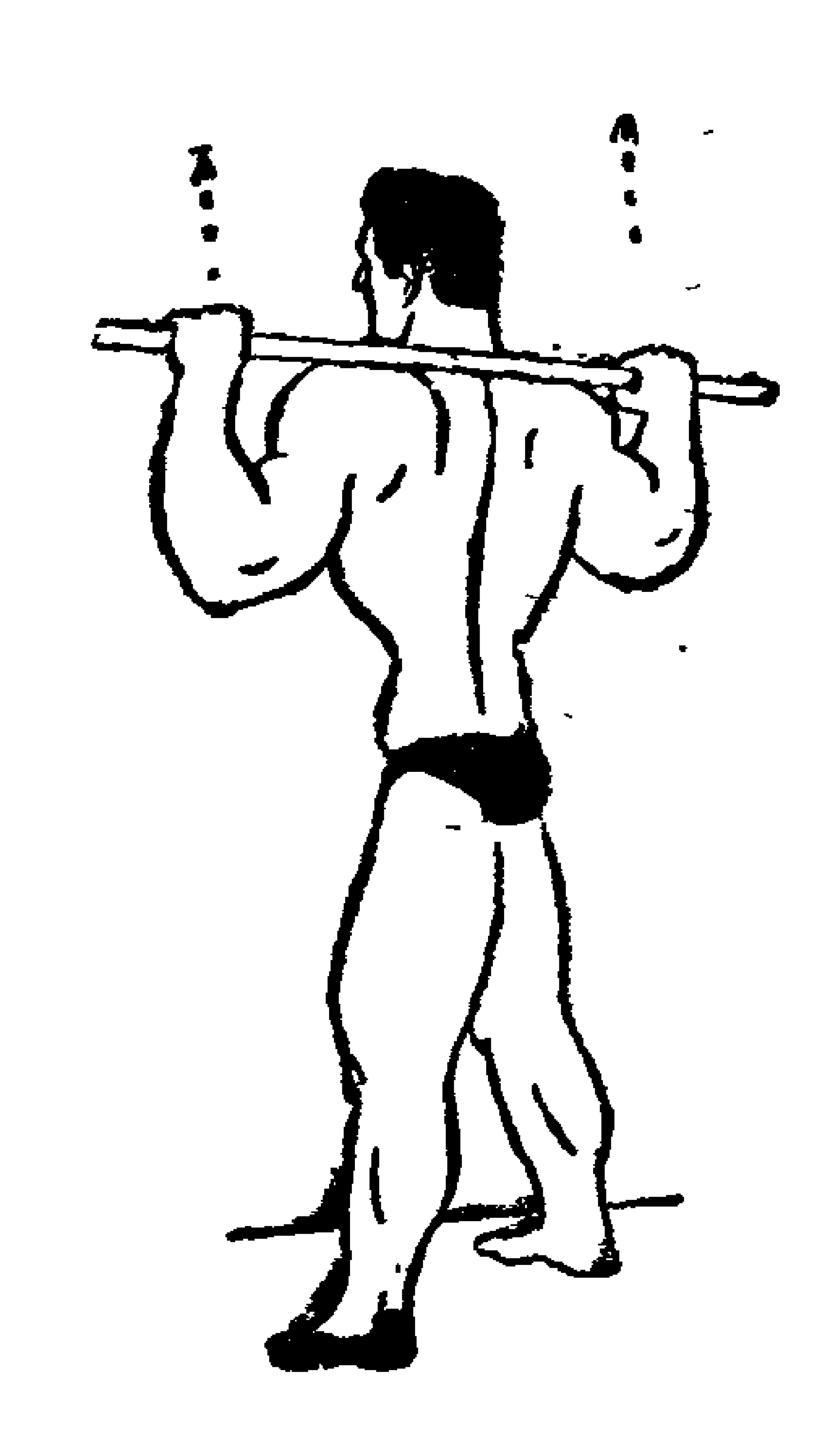
٣ ـ اثنى الجذع الأمام ، ثم افرده مرة ثانية

٤ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (٧) : الرفع خلف الرقبة :

١ ـ قف منتصباً ، افتح رجليك قليلا .

٢ ـ ضع البار على أكتافك وامسك بشدة .



٣ ـ ارفع البار إلى أعلى جيداً ، ثم اهبط به على أكتافك .

٤ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (٨) : الجانب المثنى :

١ ـ هو نفس التمرين (٣) من التمرينات الحرة ، ولكن هنا تضع البار على أكتافك .



٢ ـ البار يحمل ثقل معين حسب الجدول .

٣ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (٩) : الركبة المثنية عميقاً :

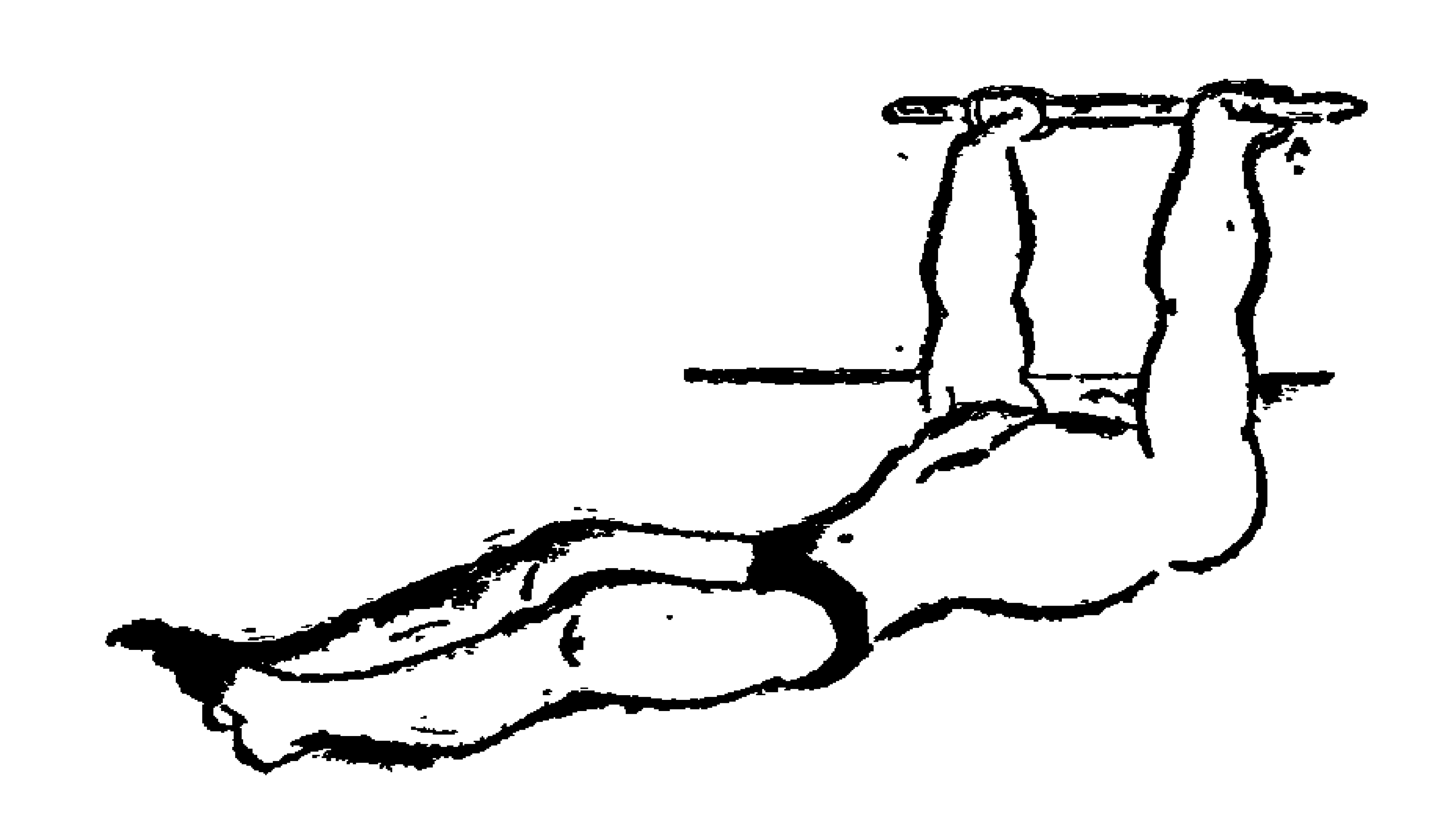
١ ـ هو نفس التمرين (٥) من التمرينات الحرة ، ولكن هنا تضع على أكتافك بار به طارات ثقيلة ما أمكن .

٢ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (٩) : الرفع على الصدر :

١ ـ ارقد على ظهرك مستقيماً .

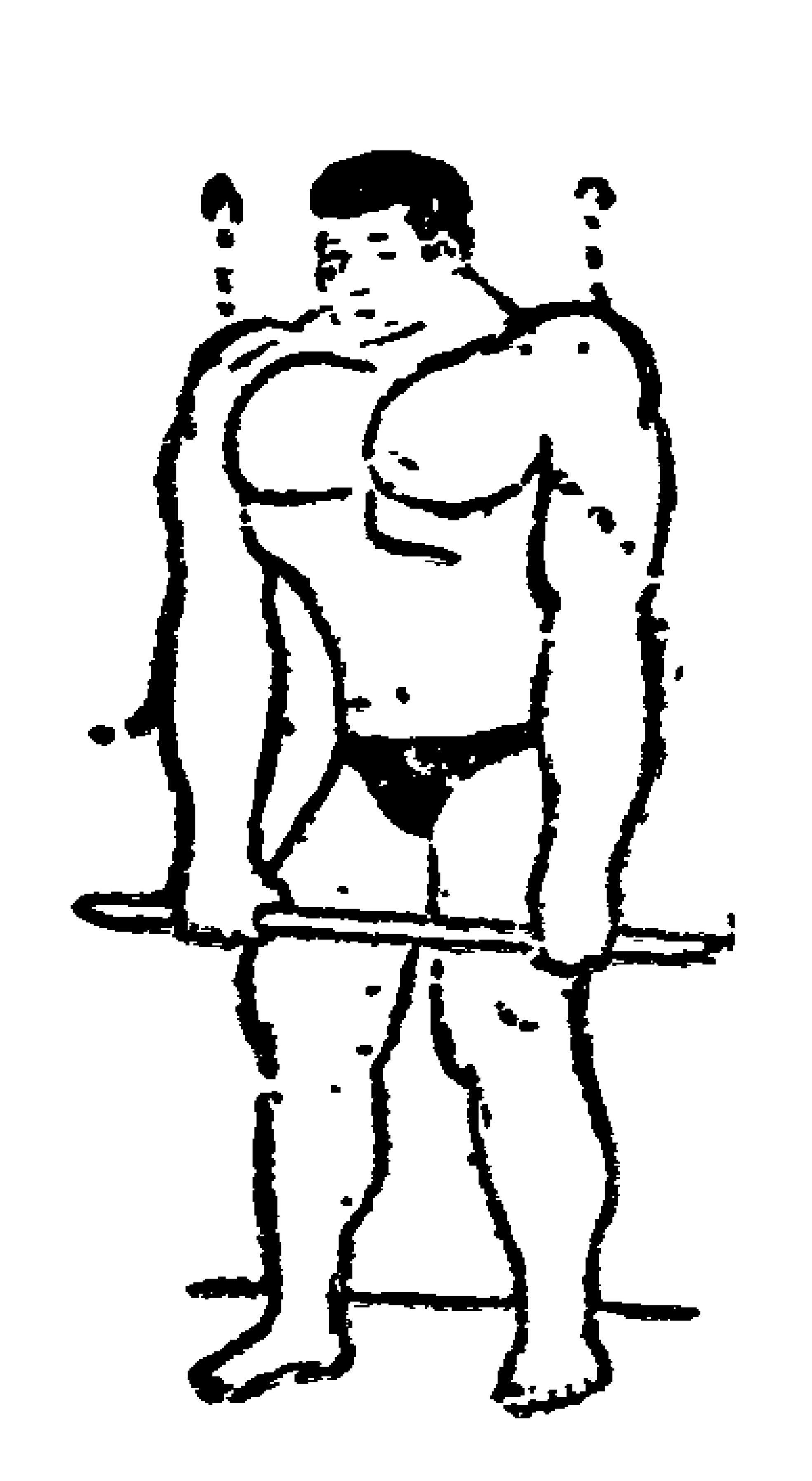
٢ ـ ارفع البـار على صدرك .



٣ ـ ارفعه إلى أعلى ، ثم اثنى كوعك ، ثم ارفع إلى أعلى وهكذا .

٤ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (١٠) : رفعة البطن :



١ ـ قف منتصباً قدميك مفتوحة قليلا .

٢ ـ أمامك بار به ثقل حسب الجدول .

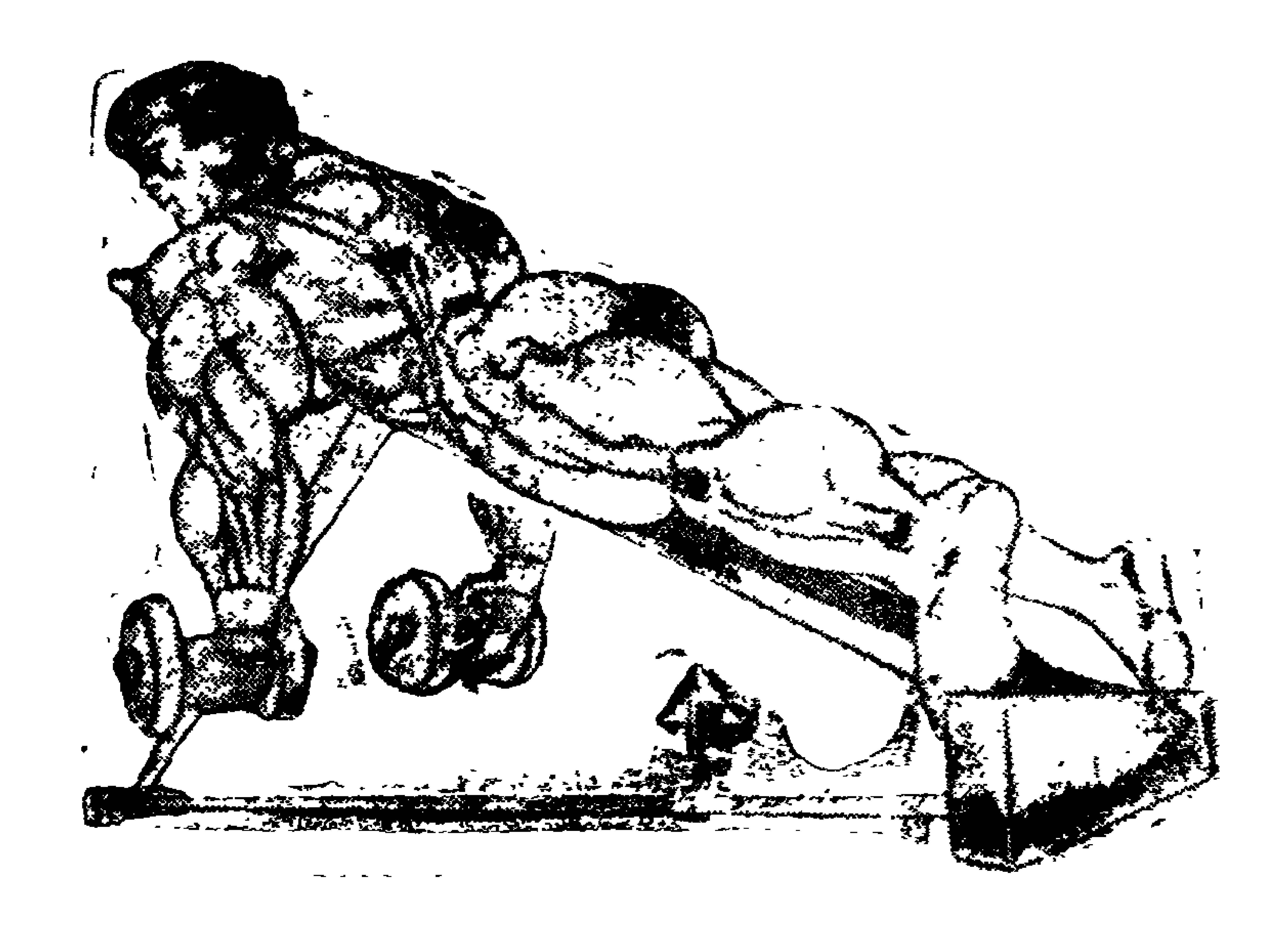
٣ ـ ارفع البار فى مستوى ركبتيك .

٤ ـ ارفع البار ويدك مستقيمة إلى أعلى رأسك .

٥ - كرر حسب الجدول .

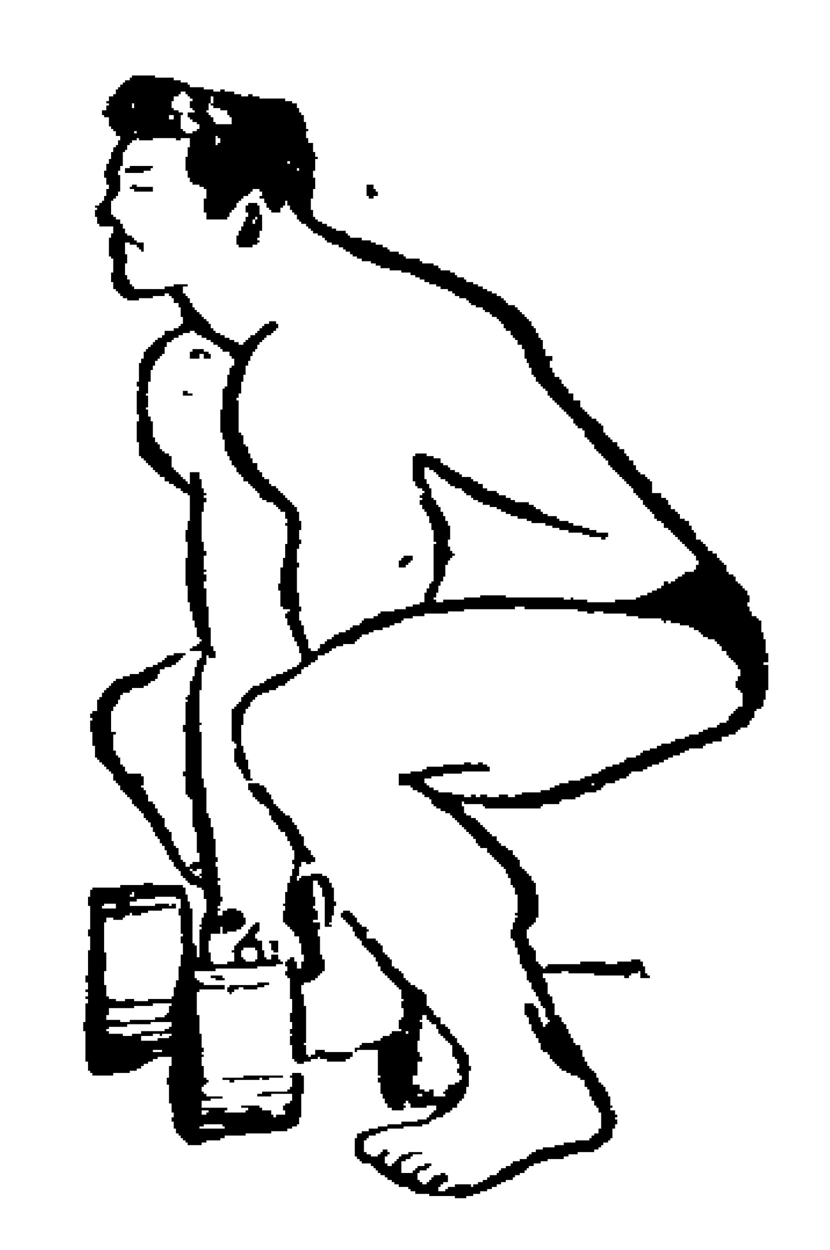
• • •

تمرينات الدامبلز



منهج تمرينـات الدامبلز

تمرين (١) : مرجيحة الدامبلز :



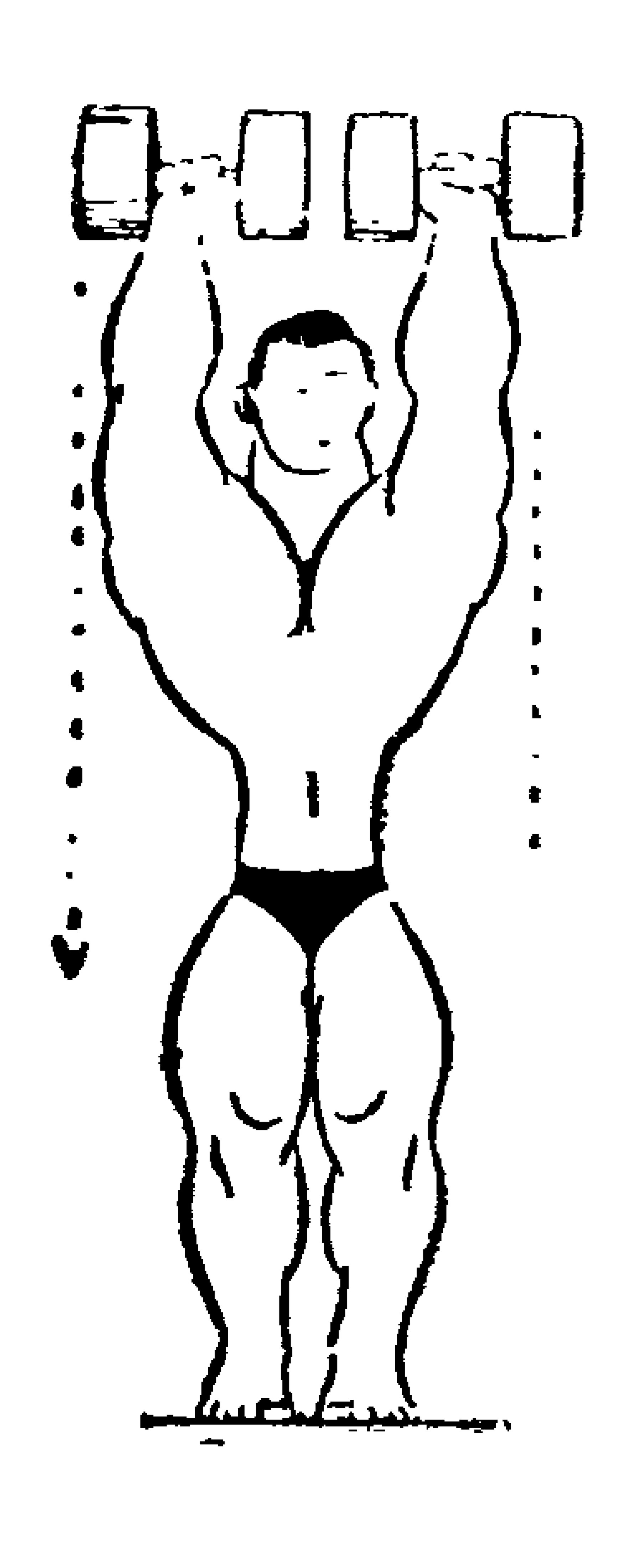
١ ـ قف منتصباً ، افتح رجليك .

٢ ـ امامك « زوج » من الدامبـــلز متساوى الوزن .

٣ ـ اثنى ركبتيك ، امسك الدامبلز ، حرك ذراعيك فى حركة دائرة مثل المرجيحة

٤ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (٢) : الضغط بالدامبلز :



١ ـ قف منتصباً ، افتح رجليك مسافة ضئيلة جداً .

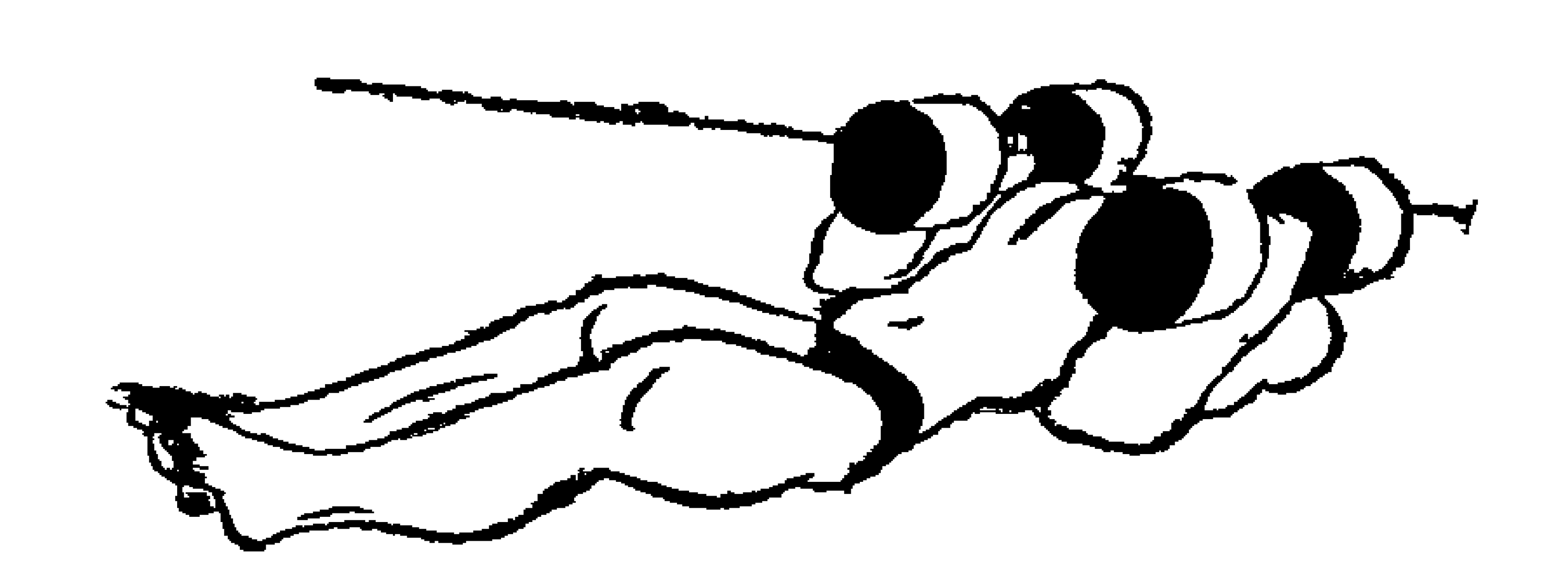
٢ ـ امسك الدامبلز ويديك مستقيمة .

٣ ـ ارفع الدامبلز فى حركة مستقيمة إلى فوق كتفك .

٤ ـ اهبـــط بذراعيك مستقيمة ، ثم ارفعهما وهكذا .

٥ ـ كرر حسب الجدول .

تمرين (٣) : الضغط الجانبي :

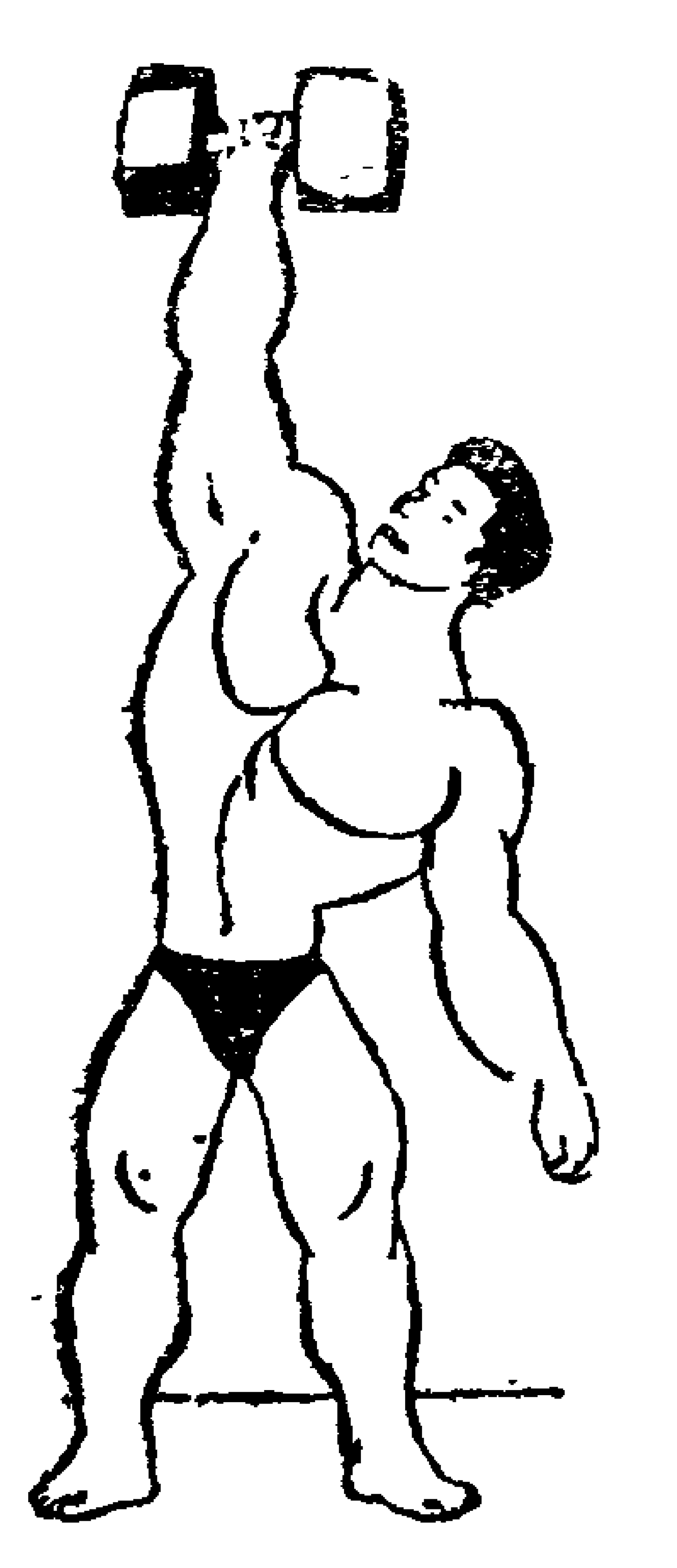


١ ـ ارقد على ظهرك ، ورجليك مستقيمة .

٢ ـ امسك الدامبلز ، ويديك مثنية إلى جانب صدر .

٣ ـ افرد ذراعيك على كامل امتدادهما .

٤ ـ اثنى كوعك ، ثم افرد ذراعيك وهكذا .



تمرين (٤) : الضغط بيد واحدة :

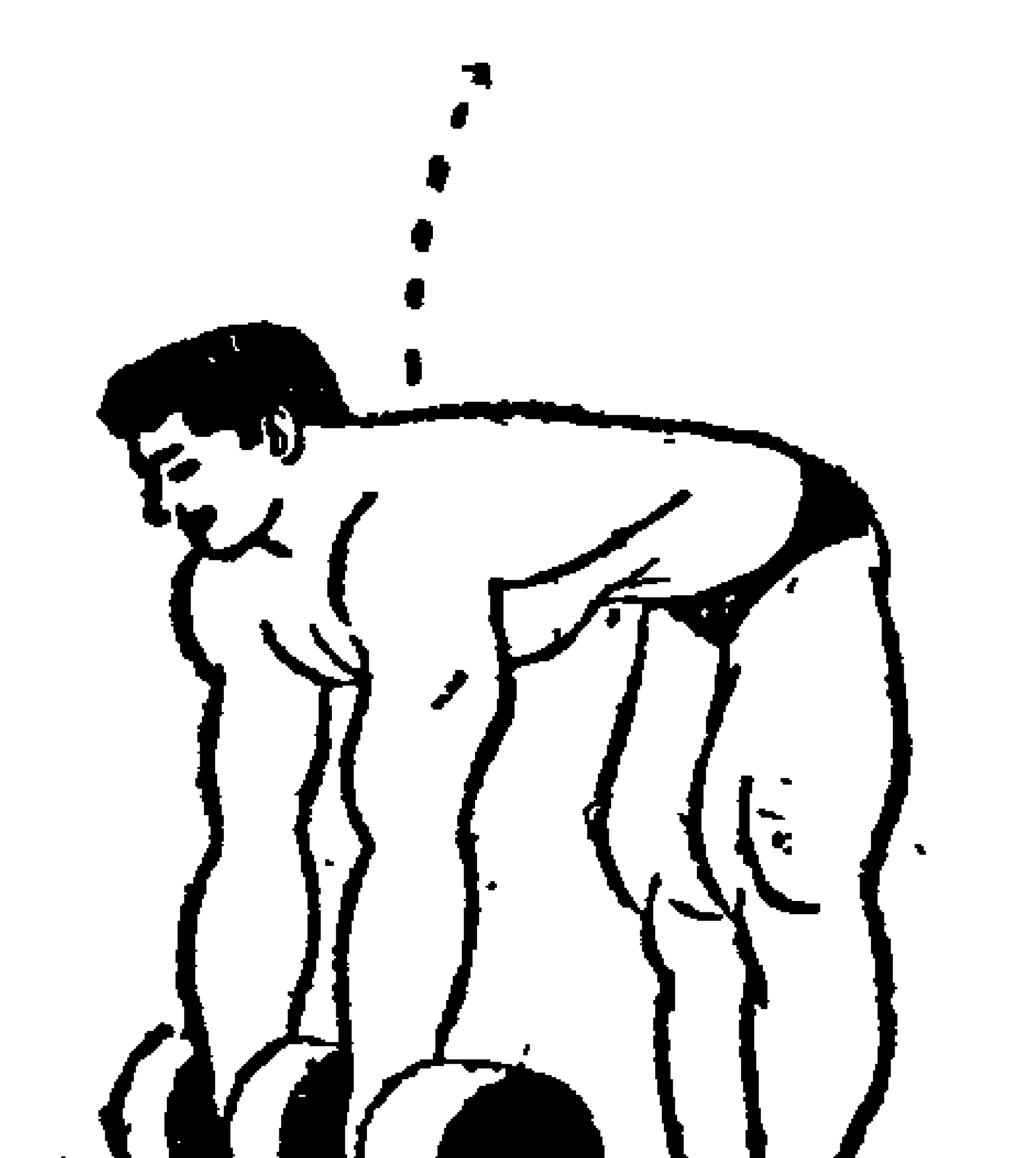
١ ـ قف منتصباً افتح رجليك

٢ ـ امسك الدامبلو بيدك اليمنى

٣ ـ يدك اليسرى مسترخية .

٤ ـ ارفع يدك اليمنى إلى أعلى
ثم اهبط بها إلى أسفل وهكذا .

تمرين (٥) : الجذع المثنى :

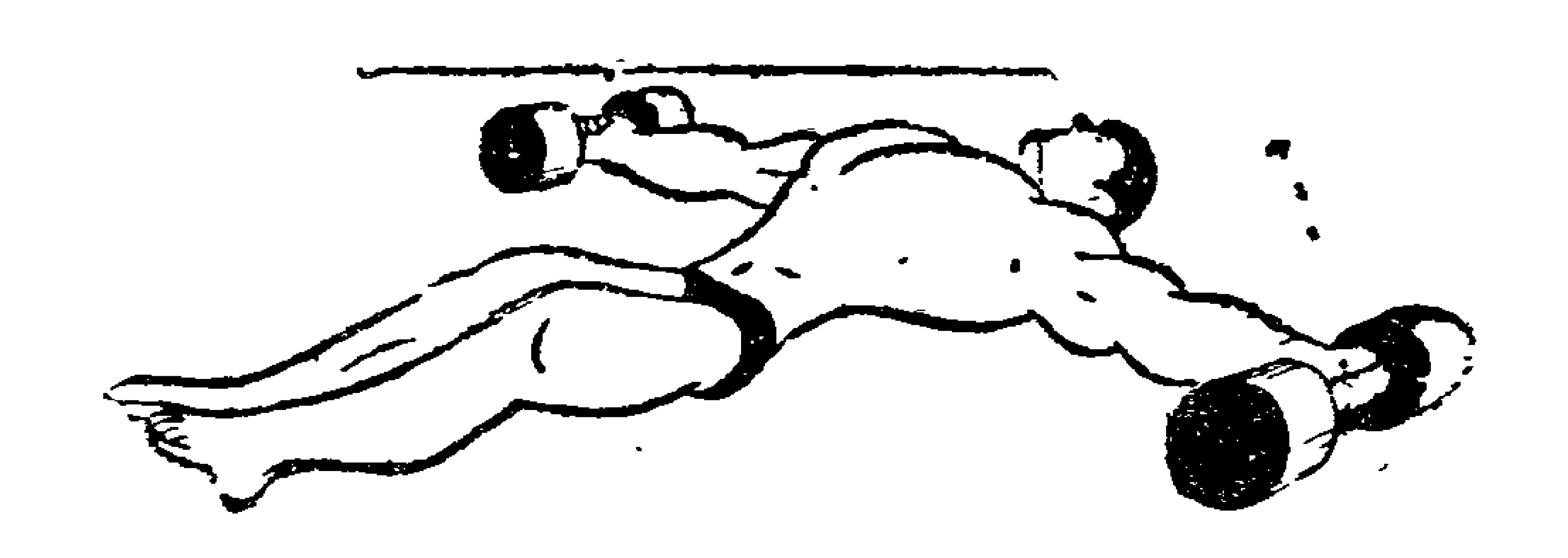


١ - قف منتصباً يدك بها دامبلز

٢ - رجليك ملتصقة تماماً .

٣ - اثنى الجذع إلى أسفل ، ثم ارجع إلى الوضع الأصلى .

تمرين (٦) : الرفعة الراقدة :



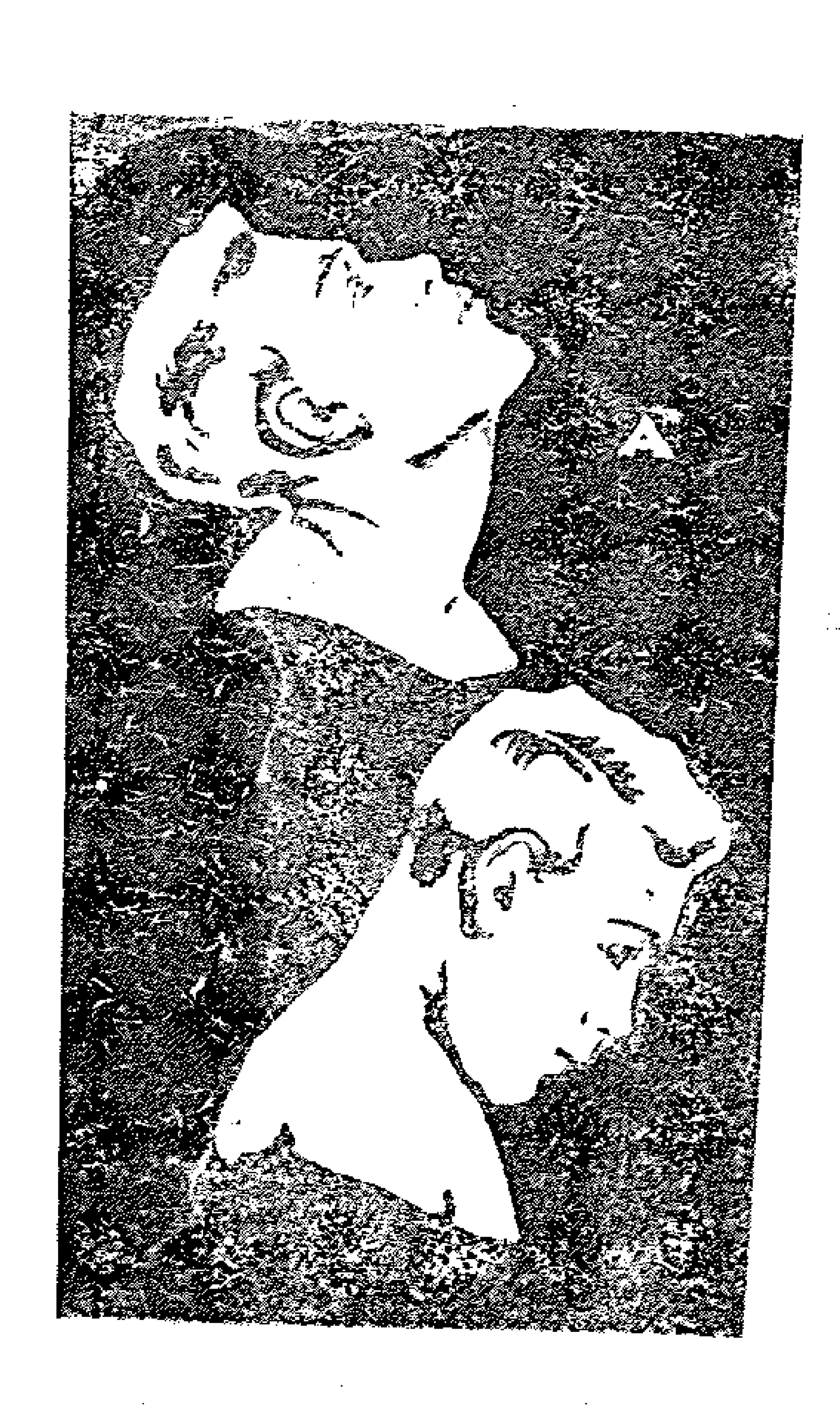
١ - ارقد على ظهرك ، ورجليك ملتصقة .

٢ - ركبتيك مثنيه قليلا .

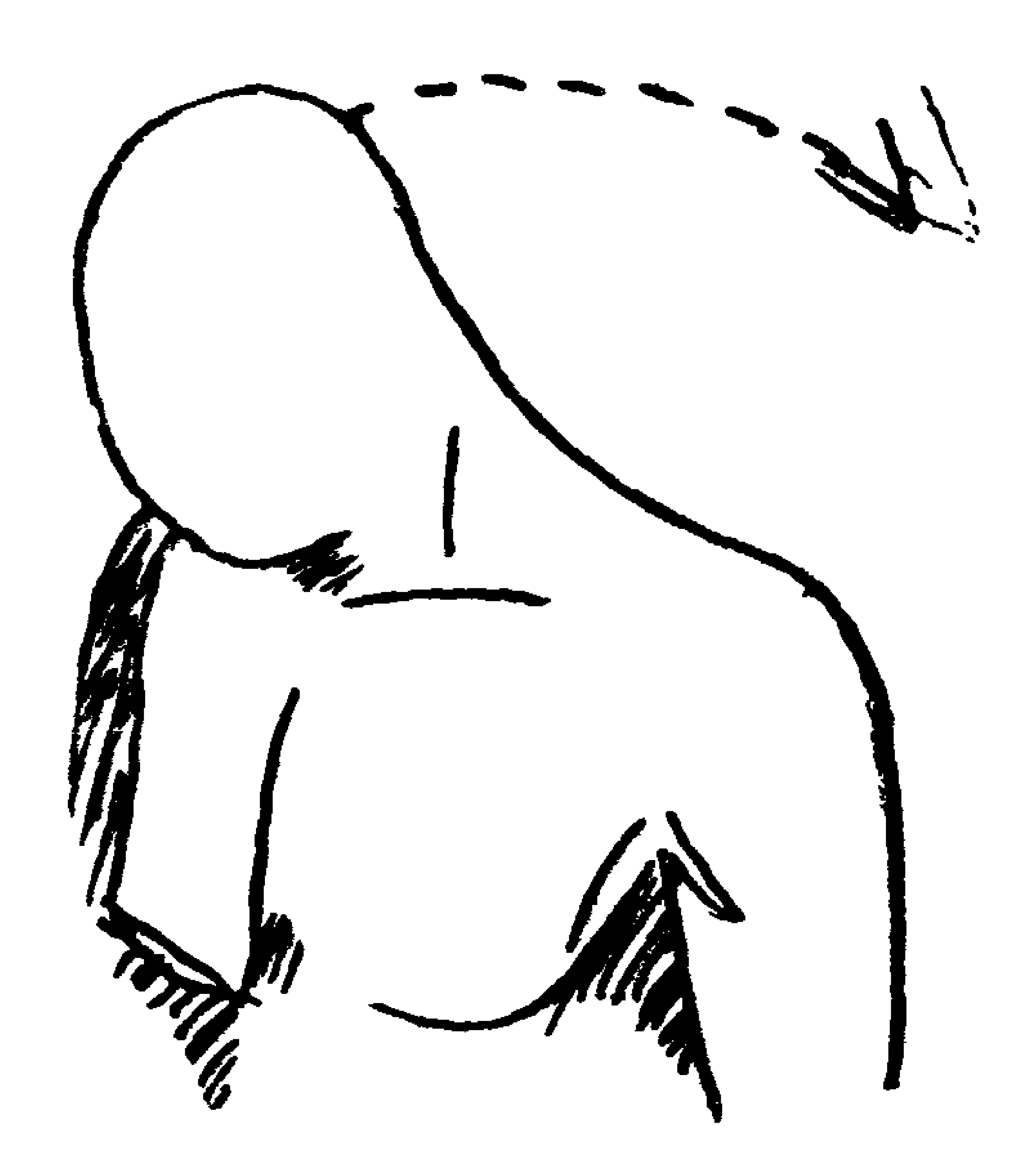
٣ - يدك مفرودة على جانبيك وممسكة بدامبلز .

٤ - ارفع الدامبلز ليقابل كل « دامبلز » الدامبلز الآخر دون التلامس .

تمرينات الرقبة



تمرينات الرقبة



تمرين (١) :

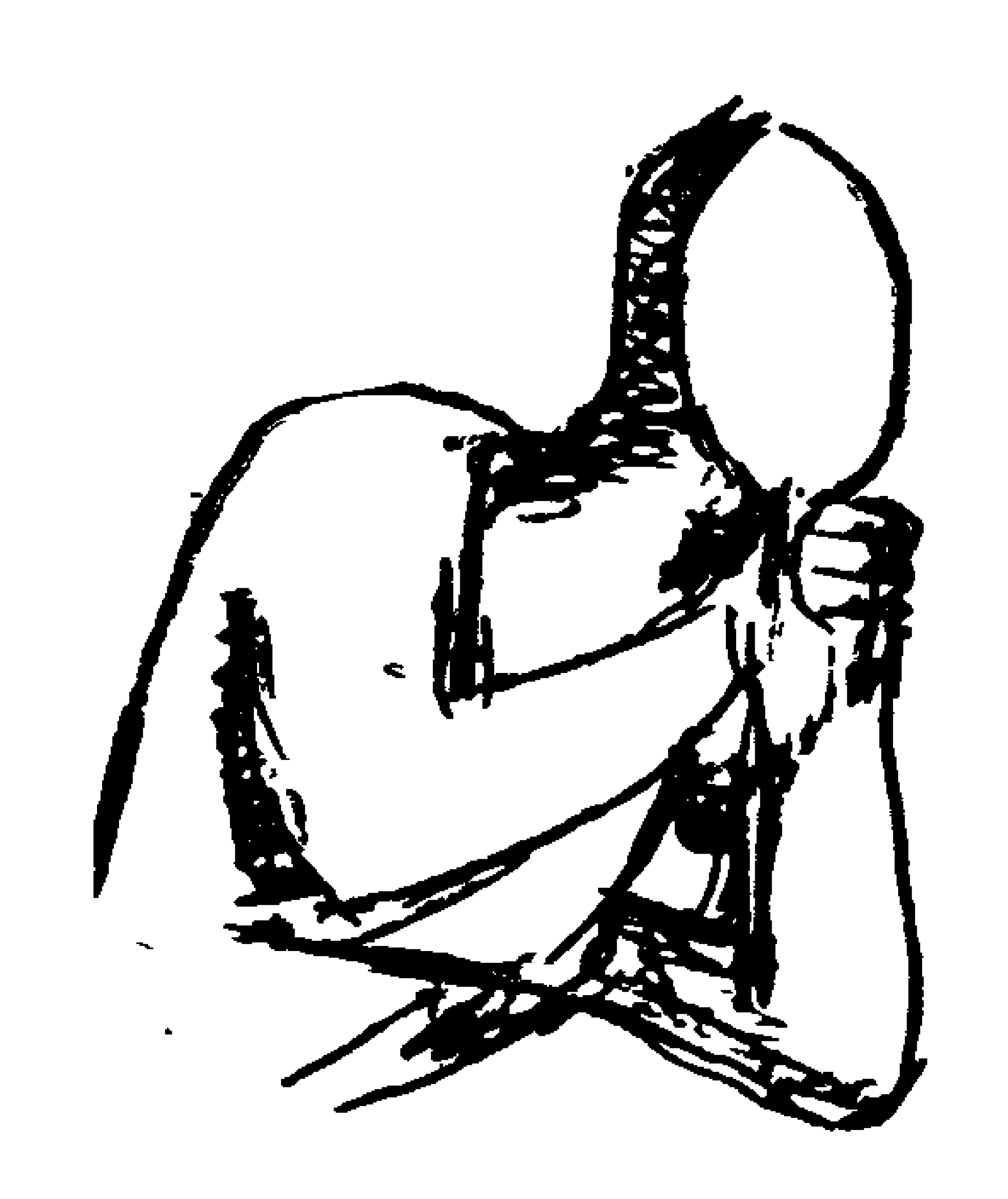
قف معتدلا مع تشبيك اليدين خلف الظهر .

إثن الرقبـــة أماماً ، ثم خلفاً ببطء .



تمرين (٢) :

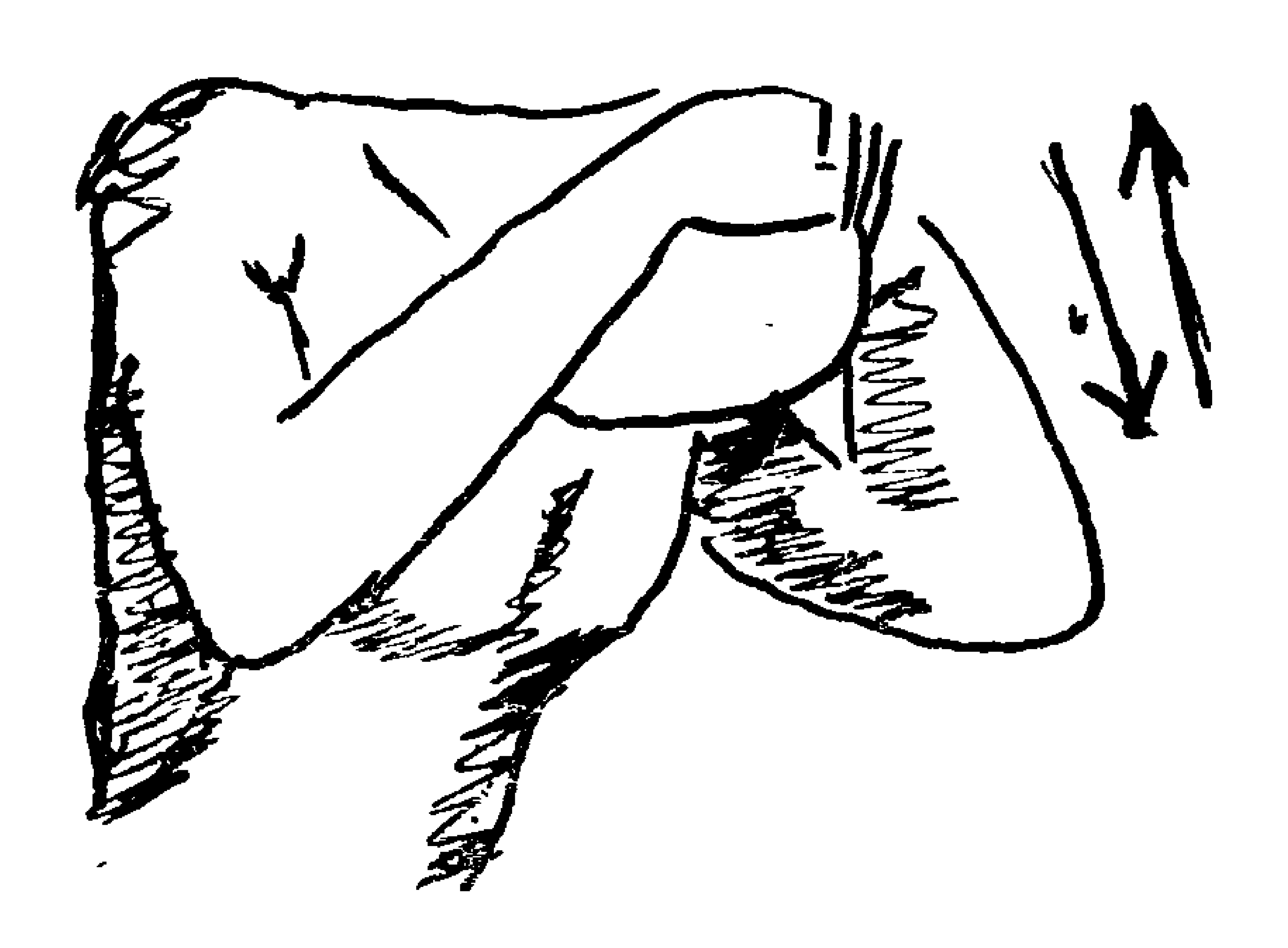
قف كما فى الوضع السابق حرك لرقبة فى دائرة مبتدئاً من وضع الرأس خلفا ، ثم يساراً أسفل يمينا .



تمرين (٣) :

امسك ذقنك باليدين .

إثن الرقبـــة خلفا مع مقاومة اليدين .



تمرين (٤) :

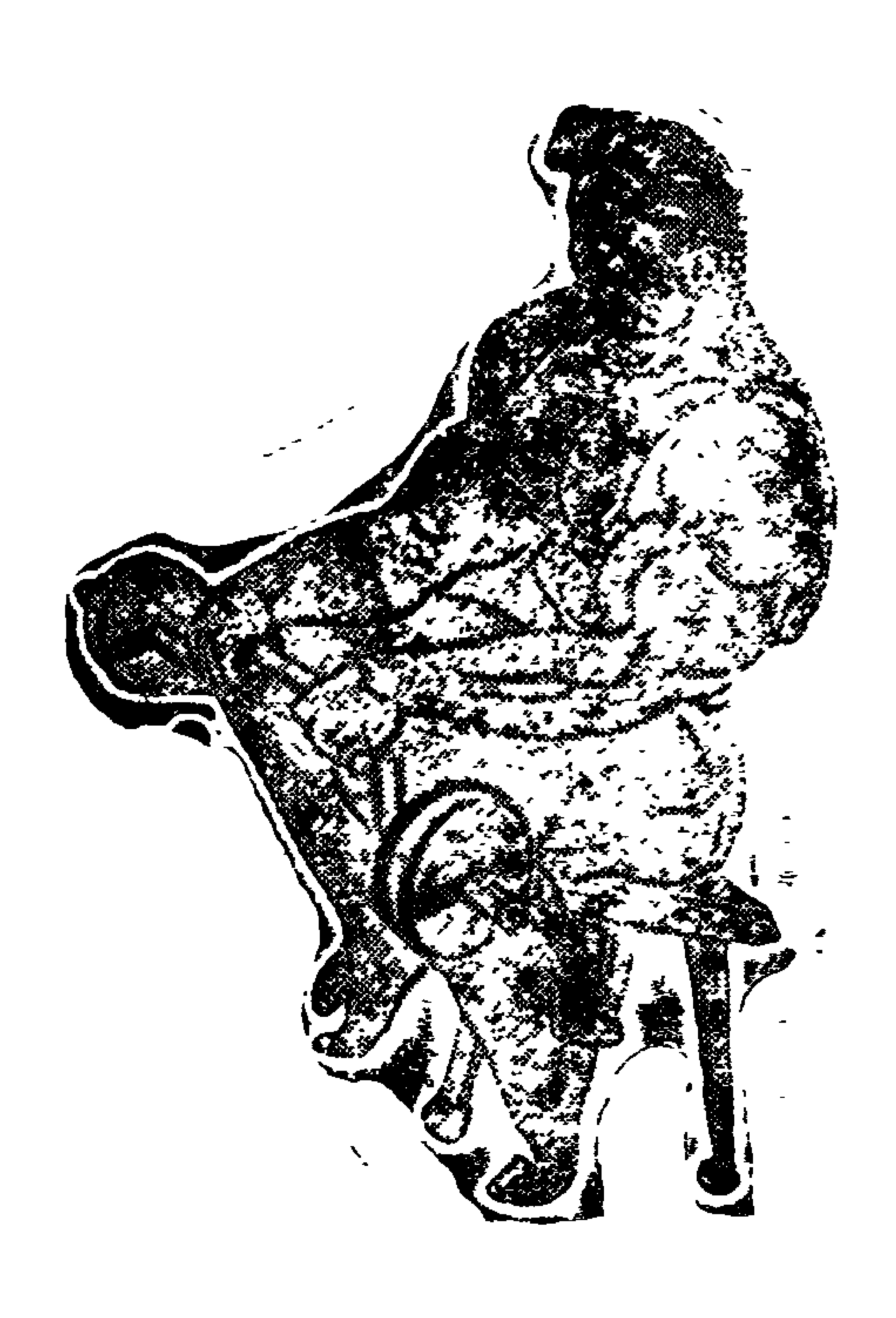
شبك اليدين فوق الرأس مع ثنى الرقبة أماما .

حاول أن ترفع رأسك عاليا لثنية خلفا مع مقامة ضغط اليدين .

* * *

جميع الأوضاع المكتوبة بين القوسين هى عبارة عن الوضع الذى تستعد لبدء التمرين عليه .

تمرينات متنوعة



تمرينات متنوعة

تمرين (١) : ١ ـ ارقد على « البنش المائل إلى أعلى » وضع رجلك داخل « الحزام الجلد » .

٢ ـ اثنى جذعك بحيث يكون عمودى على « البنش » .

٣ ـ امسك « البـار » بباطن اليد .

٤ ـ حرك جذعك فى حركة دائرية .

٥ ـ هذا التمرين يفيد عضلات الجسم والبطن .

تمرين (٢) : ١ ـ قف فاتحا الساقين يدك اليسرى مثنية وراء ظهرك

٢ ـ امسك الثقل فى يدك اليمنى وهى مثنية .

٣ ـ ارفع الثقل إلى أعلى بحيث تستقيم يدك .

٤ ـ كرر باستخدام يدك اليمنى .

٥ ـ هذا التمرين للكتفين .

٦ ـ كرر من ١٠ — ١٥ مرة ٣ أدوار .

تمرين (٣) : ١ ـ ارقد على « البنش » المائل إلى أعلى امسك طرف « حافة البنش » بقوة .

٢ ـ ساقيك مربوط بها ثقل .

٣ . اثنِ ركبتيك إلى أعلى ، ثم ارجع إلى وضع الامتداد .

٤ - كرر من ١٥ — ٢٠ مرة ٣ أدوار .

٥ - هذا التمرين يفيد عضلات الساقين والسمانة .

تمرين (٤) : ١ - اجلس على البنش ، امسك الثقل بباطن اليد .

٢ - ارفع البار إلى أعلى فى حركة دائرية .

٣ - كرر من ١٠ — ١٥ مرة ٣ أدوار .

٤ - هذا التمرين يفيد عضلات الكتفين والصدر .

تمرين (٥) : ١ - ارقد على البنش المائل ، ادخل رجلك فى الحزام الجلد وركبتك مثنية .

٢ - اقبض على البار بباطن القدم .

٣ - اثنِ الجذع إلى الأمام ثم إلى الخلف .

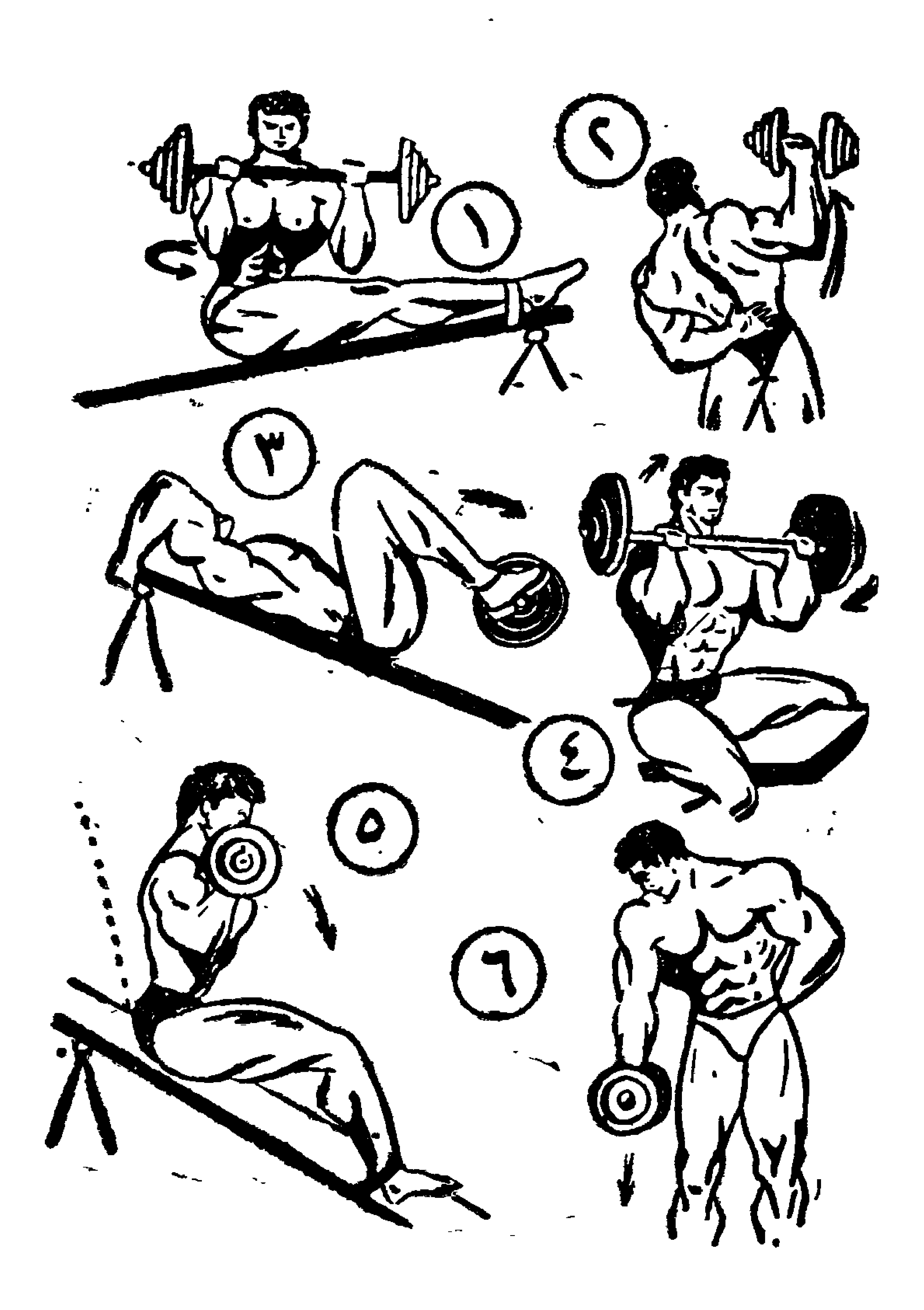
٤ - هذا التمرين لعضلات الجذع كرر من ١٠ — ١٥ مرة .

تمرين (٦) : ١ - قف فاتحا ساقيك ، ويدك اليسرى ملفوفة حول الوسط .

٢ - يدك اليمنى بها ثقل . ٣ - اثنِ الجذع إتجاه اليد اليمنى .

٤ - كرر باستخدام اليد اليسرى .

٥ - هذا التمرين يفيد عضلات الجذع .


١
٢
٣
٤
٥
٦


ل
١
٢
٣
٤
٥
٦
تمرينات للذراعين
تفيد الباسيبس

مجموعة تمرينات الباى سيبس ، والتراى سيبس

تمرين (١) : ١ - اسند ذراعك على الفخذ .

٢ - امسك دامبلز واثنى ذراعك إلى اتجاه الكتف .

٣ - كرر باستخدام الذراع الآخر .

٤ - كرر من ١٠—١٥ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٢) : ١ - قف مستقيماً ، اثنى ذراعك اليسرى وضعها فى وسطك .

٢ - امسك الدامبلز فى يدك اليمنى، اثنى ذراع خلف الرأس.

٣ - حرك الذراع فى اتجاه دائرى .

٤ - كرر من ١٠ — ١٥ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٣) : ١ - قف مستقيماً ، امسك الدامبلز بباطن القدم .

٢ - ابدأ فى تحرك الدامبلز من أعلى إلى أسفل .

٣ - كرر من ١٠ - ١٥ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٤) : ١ - قف فاتحاً الساقين ، امسك الدامبلز بباطن القدم.

٢ - ابدأ فى تحرك الدامبلز حركة دائرية من خلف الكتف إلى قمة الرأس .

٣ - كرر من ١٥ — ٢٠ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٥) : ١ - اجلس على كرسى ، امسك بالدامبلز «المزدوج» بالذراعين .

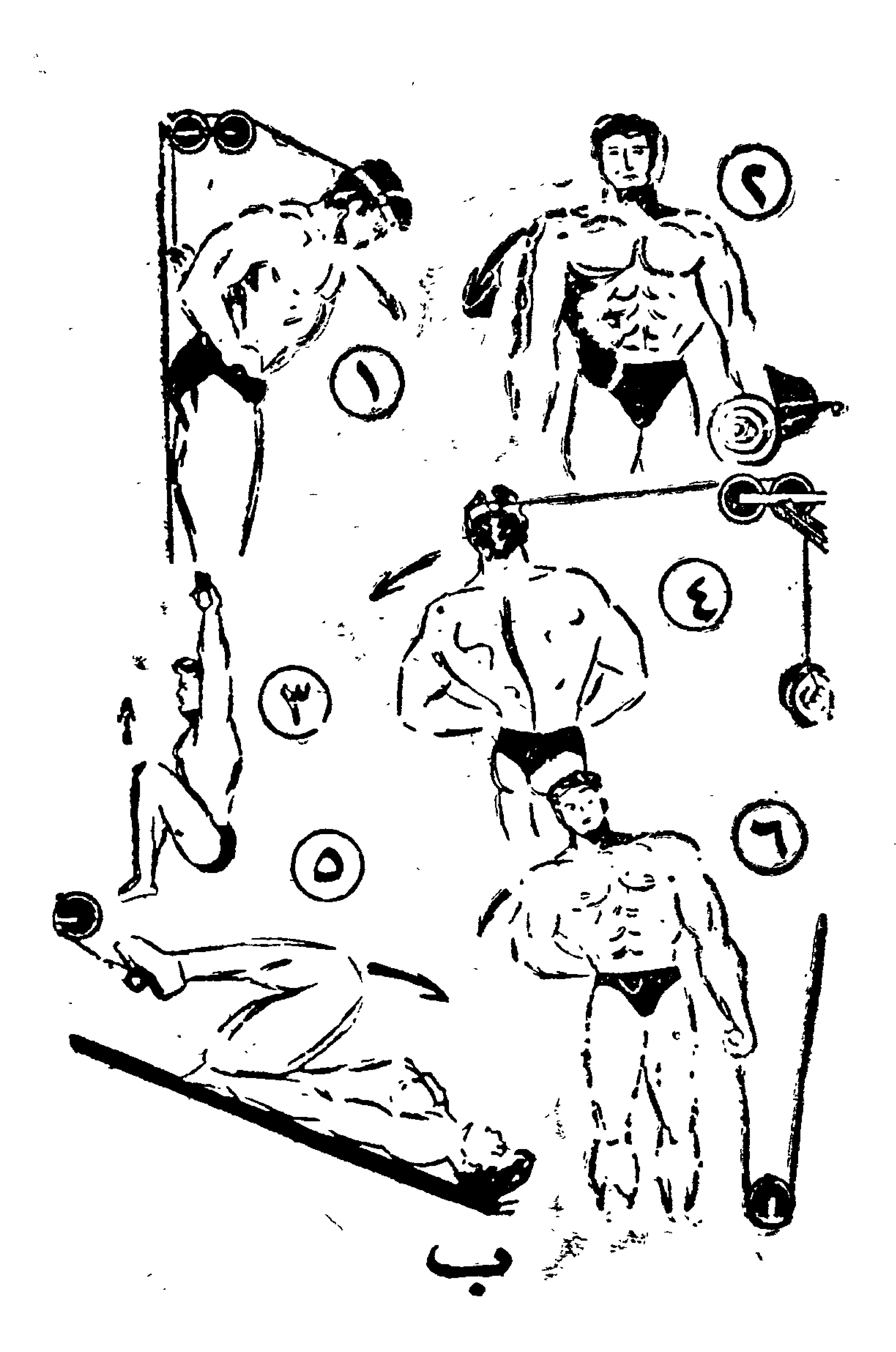
٢ - ارفع إلى أعلى حتى تثنى الذراعين .

٣ - كرر من ١٠ — ١٥ مرة ثلاثة أدوار .

تمرين (٦) : ١ - ارقد على «البنش المستوى» والساقين مثنية .

٢ - ارفع البار إلى أعلى ، ثم إلى أسفل .

٣ - كرر من ١٥ — ٢٠ مرة ثلاثة أدوار .



ب

تمرينات متنوعة

تمرين ١ : (١) ارقد على البنش « ذو البندول المتحرك » و ربط حبل البندول فى الرأس .

(٢) اثنى الجذع إلى أعلى بحيث تجذب عجلة البندول بقوة .

(٣) ارجع إلى الخلف ببطء .

(٤) كرر من ١٥ — ٢٠ مرة ٣ أدوار .

(٥) هذا التمرين يفيد عضلات الرقبة .

تمرين ٢ : (١) قف فاتحا الساقين ، اليد اليمنى ممدودة

(٢) اليد اليسرى بها ثقل ، ارفع الثقل إلى أعلى .

(٣) كرر من ١٠ - ١٥ مرة ٣ أدوار .

تمرين ٣ : (١) يعلق الجسم فى العقلة مستقيما .

(٢) اثنى الركبتين إلى أعلى .

(٣) كرر أقصى عدد ممكن من المرات .

(٤) هذا التمرين يفيد عضلات الساقين .

تمرين ٤ : نفس تمرين « ١ » ، ولكن فى الوضع واقفا .

تمرين ٥ : نفس تمرين «١» ، ولكن هنا الساقين تحل محل الرأس

تمرين ٦ : (١) قف مستقيما فاتحا الساقين وضع ذراعك حول الوسط .

(٢) اجذب ذراع الماكينة بشدة إلى أعلى .

(٣) كرر باستخدام اليد الأخرى .

(٤) كرر من ١٥ — ٢٠ مرة ٣ أدوار لكل ذراع .

تمرينات للكتفين والصدر

١
ثلاثة أدوار
كل دور أربعة مرات
الكتفين

٢
أقصى عدد ممكن
من المرات
الصدر

٣
الكتفين (التراى سيبس)
٣ أدوار
كل دور
٤ مرات

٤
الصدر
٣ أدوار
كل دور
٤ مرات

٥
الكتفين
٣ أدوار
كل دور
٤ مرات

٦
الصدر
أقصى عدد ممكن
من المرات

تمرينات للكتفين والصدر

تمرين ١ : (١) قف فاتحاً قدميك ، والثقل محمول بباطن اليد .

(٢) ارفع إلى أعلى ، ثم اثنِ يديك إلى أسفل .

(٣) كرر من ٣ أدوار كل دور ٤ مرات .

تمرين ٢ : (١) ضع مشط القدم على كرسى ، أنصب جسمك بالاستناد على روافع صغيرة .

(٢) اهبط بجسمك إلى أسفل ، ثم ارفع إلى أعلى .

(٣) كرر هذا التمرين أقصى عدد ممكن من المرات .

تمرين ٣ : (١) ارقد بجانبك الأيمن ، وذراعك الأيمن ملفوف على حافة البنش .

(٢) امسك « الدامبلز » بيدك اليسرى ، ارفعه إلى أعلى ، ثم إلى أسفل ٣ أدوار كل دور ٤ مرات .

تمرين ٤ : (١) ارقد على البنش المسطح ورجلك داخل « الحزام الجلد » ، وتكون رجلك مثنية .

(٢) الثقل فى يدك ، ارفع إلى أعلى الصدر فى خط مستقيم .

(٣) ثلاثة أدوار كل دور ٤ مرات .

تمرين ٥ : (١) قف فاتحا الساقين ، الذراع اليسرى ملفوفة حول الجذع

(٢) فى يدك اليمنى «دامبلز» ، ارفع إلى أعلى ثم اهبط لأسفل.

(٣) ثلاثة أدوار كل دور ٤ مرات .

تمرين ٦ : (١) ارقد على « بنش مسطح إلى أعلى » .

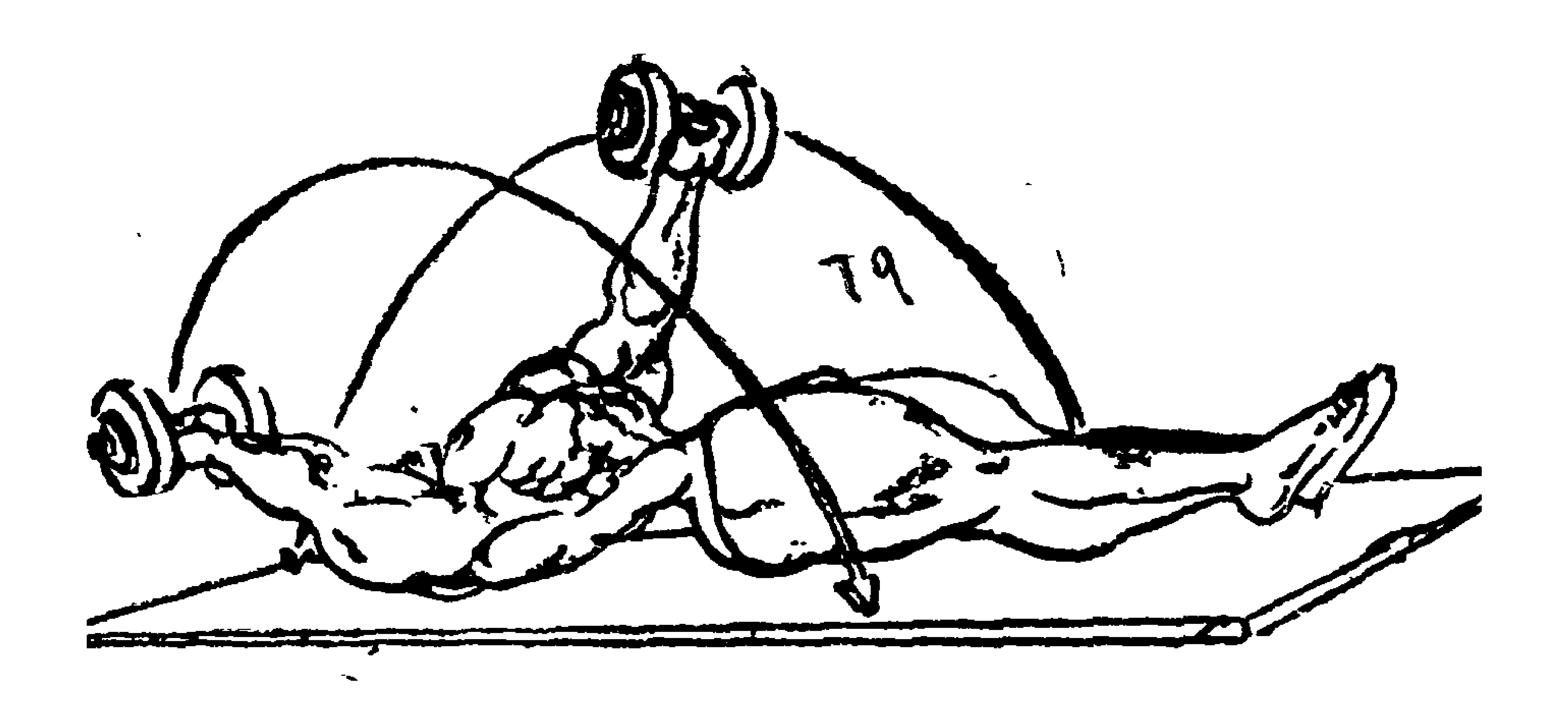
(٢) رجلك داخل « الحزام الجلد » .

(٣) ارفع الدامبلز إلى أعلى صدرك فى خط مستقيم .

(٤) كرر أقصى عدد ممكن .

تمرينات جديدة





ارقد على ظهرك ، رجليك مستقيمة وملتصقة تماما .

امسك الدامبلز ، وحرك الذراعين فى إتجاهين متضادين بالتبادل .

كرر من ٥ — ١٠ مرات باستخدام ثقل كبير .

ثلاثة أدوار .

هذا التمرين يفيد عضلات الصدر والكتفين .



ثبت نهاية البار الفارغة فى الحائط .

قف فوق البار الذى به ثقل فى بدايته .

افتح الرجلين ، وارفع البار بيدك اليسرى إلى أعلى ، ثم افرد الذراعين .

كرر باستخدام اليد اليمنى .

كرر ١٥ مرة للذراع الواحد ثلاثة أدوار .



قف فاتحا الرجلين على الاتساع .

يجب أن يكون الثقل ذو وزن كبير .

ارفع الدامبلز إلى أعلى ، ثم اهبط بها إلى جانبك .

هذا التمرين للأكتاف والصدر .

كرر من ١٠ — ١٤ مرة ثلاث أدوار .



قف فاتحا قدميك .

امسك البـار ناظراً إلى أسفل بباطن اليدين ، اجذب الثقل إلى صدرك .

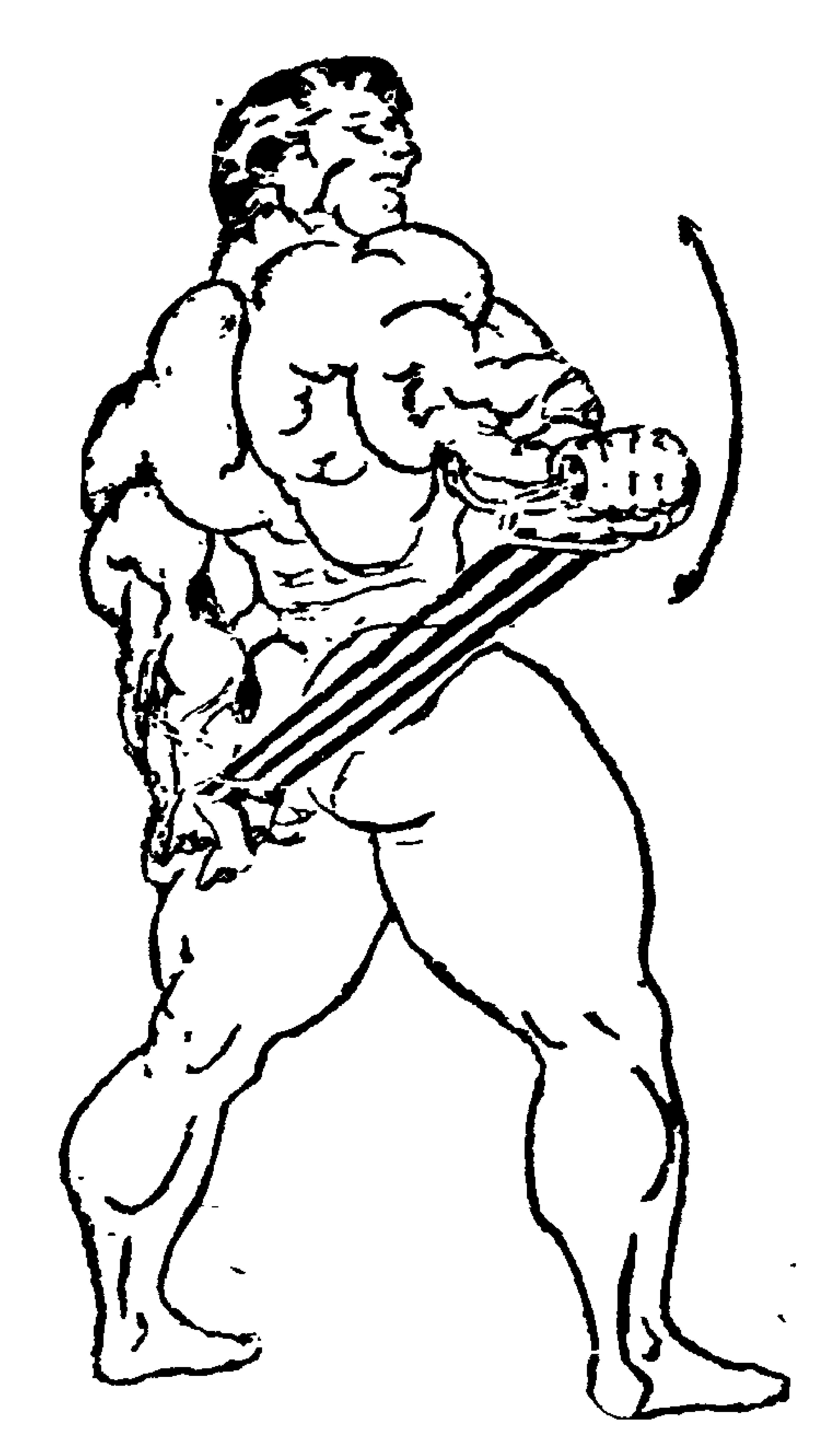
هذا التمرين للبايسبس .



قف مثبتا القدمين فى الأرض تثبيتا محكما .

باليد اليمنى امسك ثقل كالمبين بالرسم ، واثنى الذراع .

كرر التمرين باليد اليسرى من ١٠ – ١٥ مرة .



قف فاتحا الرجلين ناظراً يمينا .

امسك الصاندو من خلف ظهرك على امتداد (الصاندو) ،
اجذب اليدين .

هذا التمرين مفيد للظهر .

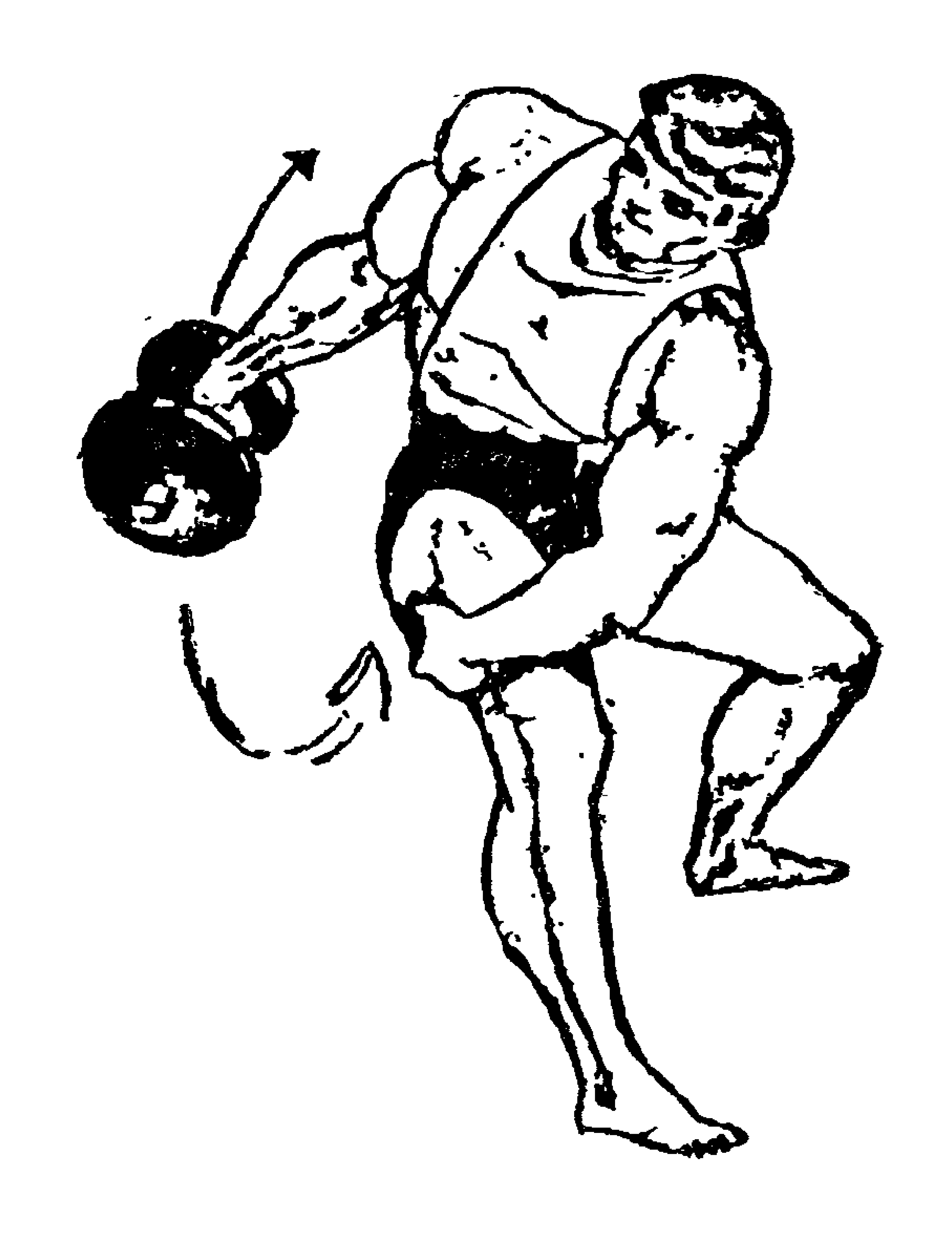
يجب تثبيت القدمين تثبيتا محكما .



اثنى الركبتين مثبتا القدمين فى الأرض •

امسك الدامبلز المزدوج بكلتا اليدين واثنى الذراعين لأعلى•

هذا التمرين مفيد للبايسبيس •

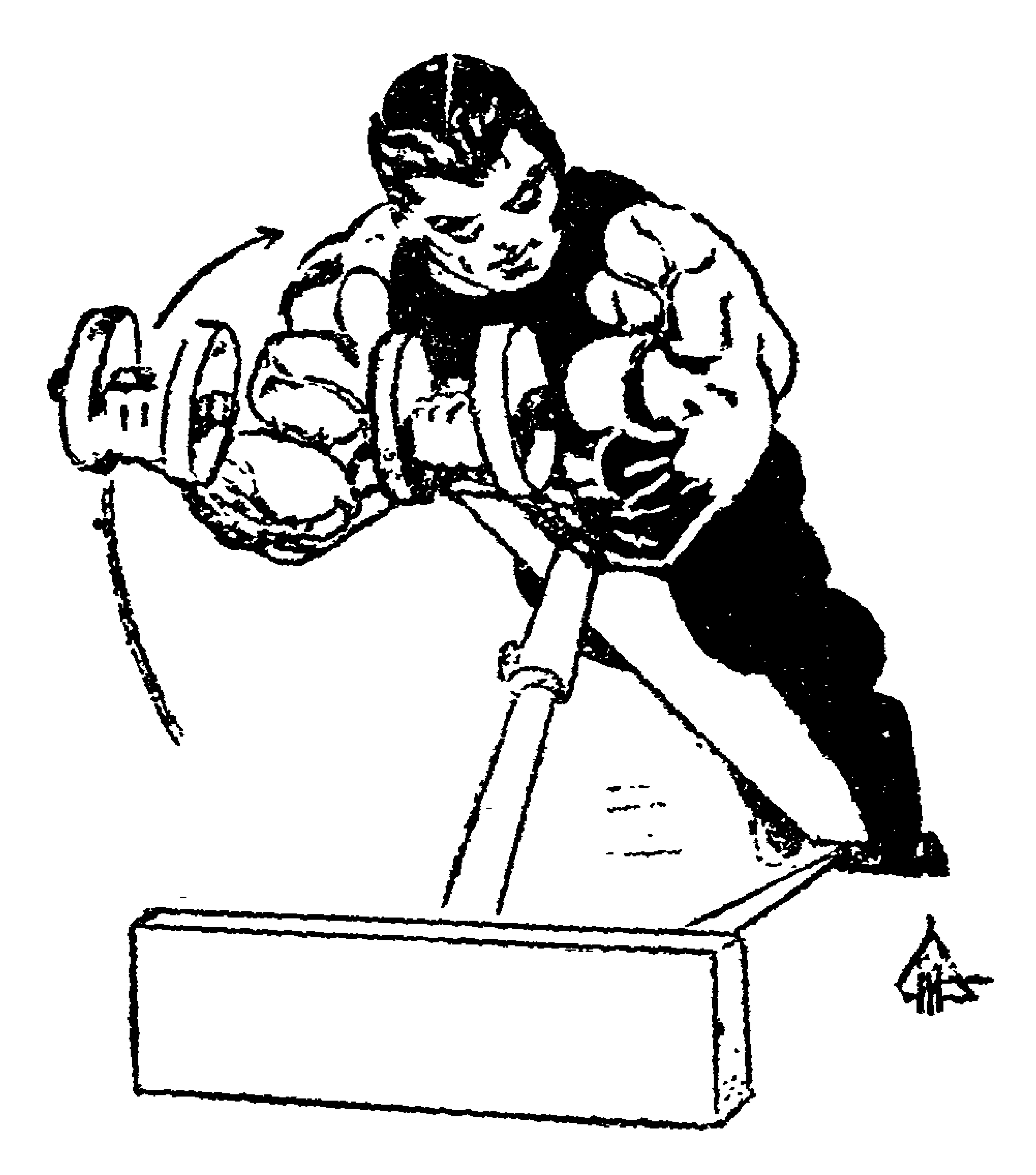


قف مثبتا القدم اليمنى في الأرض واثنى القدم اليسرى قليلا .

امسك فخذك الأيمن بيدك اليسرى ، أما اليد اليمنى فامسك بها الدامبلز ، وحركة فى حركة دائرية .

عليك تبديل الذراعين بالدامبلز فى هذه الحركة .

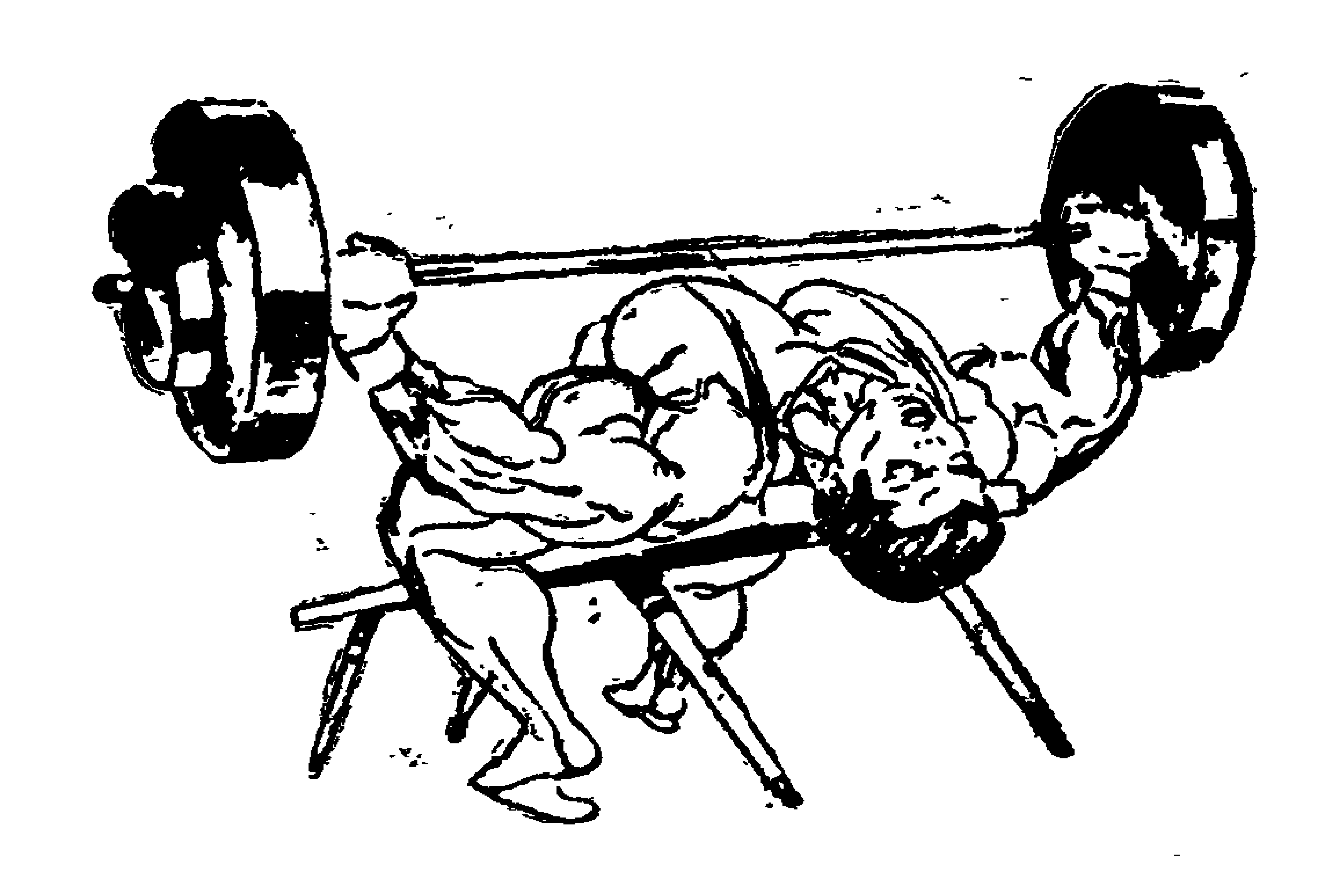
هذا التمرين عظيم للكتفين .



ارقد ببطنك على بنش مائل ، ثبت القدمين فى نهاية البنش .

امسك الدامبلز بكلتا اليدين ، واجذب من أسفل إلى أعلى .

هذا التمرين (البايسبس) .



ارقد بظهرك على بانش مائل قليلا ، والرجلين عمودية على البنش ، والرأس ملقاة إلى أسفل عند نهاية البنش .

من نهاية البار ارفعه إلى أعلى ، ثم اهبط به إلى صدرك .

هذا التمرين عظيم للصدر .



قف أمام مسطح خشبي صغير مائل إلى أسفل .

اثني الركبة اليمنى .

ضع ذراعك على المسطح الخشبي ، وامسك بدامبلز .

اثني الذراع حتى يلتقي الدامبلز مع الكتف دون تلامس .

كرر من ١٥ إلى ٢٠ مرة في الدور الواحد .

غذاء الرياضى



منذ أقدم العصور ، ومنذ أن أقام قدماء الإغريق الدورات الأولى للألعاب الأوليمبية القديمة ، برزت أهمية الاعتناء بالنظام الغذائى للرياضى ، وتقديم الوجبات الشهية الغنيه بالفائدة للجسم فى أشهر إعداده لتلك الدورات .

فقد كانوا يعتقدون بأن الغذاء يجب أن يكون غنيا باللحم

أثناء فترة التدريب ، وبالعسل والفاكهة فى الفترة التى تسبق المسابقات .

المتطلبات الغذائية للرياضى

وكما هو معروف فإن الغـــذاء هو الذى يمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة للقيام بالأعمال اليومية ، وبالتالى لاستمرار الحياة . فبقدر ما نقوم من أعمال بقدر ما نحتاج إلى الطاقة ، فالغذاء يمدنا بالمادة الخام من أجل تغطية النقص الحاصل فى أنسجة الجسم المختلفة من جرار الأعمال التى نقوم بها .

ويحتاج الرياضى أثناء فترة التدريب إلى غذاء كاف لمده بالطاقة الضرورية ، وهذا الغذاء يجب أن يحتوى على كمية كافية من (البروتين واللحم والجبن والسمك والبيض مثلا) . ليعوض الخسارة التى يفقدها الجسم فى أنسجـــة العضلات . كما دلت التجارب على أن الرياضى الذى يقوم بتدريب عنيف ولمدة طويلة يفقد كمية لا بأس بها من الحديد الموجود فى جسمه . لذا فإن الغذاء يجب أن يحتوى كذلك على أغذية غنية بالحديد كالبقوله الجافة وأوراق الخضروات والفاكهة المجففة واللحوم .

هذا ويعادل الطاقة التى يستنفذها الرياضى فى التدريب عادة العمل الشاق الذى يقوم به الفلاح فى أرضه والذى يحتاج للقيام به إلى ٤٥٠٠ وحدة حرارية يومية وهذه الطاقة تأتى من الأغذية الغنية بالكاربوهيدرات ، التين المجفف والزبيب والتمر والحمص والسكر والمكرونة والأرز والعسل والسوائل وخاصة فى الطقس الحار هى ضرورية للرياضى أثناء التدريب ، وهو بحاجة إلى ٤ لترات منها تقريباً فى اليوم ٦ لتر من عصير البرتقال ، وعصير العنب ، والبطيخ ، والطماطم .

والخلاصة فإن غذاء الرياضى يجب أن يكون متنوعاً من حيث النوع : لحم . خضار . فواكه . ألبان . أرز . بقولات، ومن حيث احتوائه على الفيتامينات والأملاح المعدنية الحبوب الكاملة والخضروات والفاكهة الطازجة .

وهناك بعض القواعد الخاصة بالتغذية الصحيحة يجب أن نوردها هنا وهى :

١ — اعتمد فى غذائك على المأكولات الطبيعية ولا تكثر من الأطعمة التى حفظت لمدة طويلة أو التى سلبت منها عناصر

الحياة ، وهى الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٢ — تجنب ما أمكنك الارز المقشور والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض والكعك والبسكويت والحلوى والفطائر وكل ما صنع من الدقيق الأبيض ، وكذلك السكر النقى .

٣ — أقلل من الفلفل والتوابل والخل والفليفلة الحارة ، واعتمد فى فتح شهيتك على الانتظار أو الاستغناء عن إحدى وجبات الطعام ، وأن يكون طبق السلطة المصنوع من الخضروات أساسياً عند كل وجبة .

٤ — اشرب الحليب بكثرة ، ويفضل أخذه بكميات صغيرة لا جرعات كبيرة فى وقت واحد ، وتناول الخضروات والفاكهة بقشورها بعد غسلها جيداً .

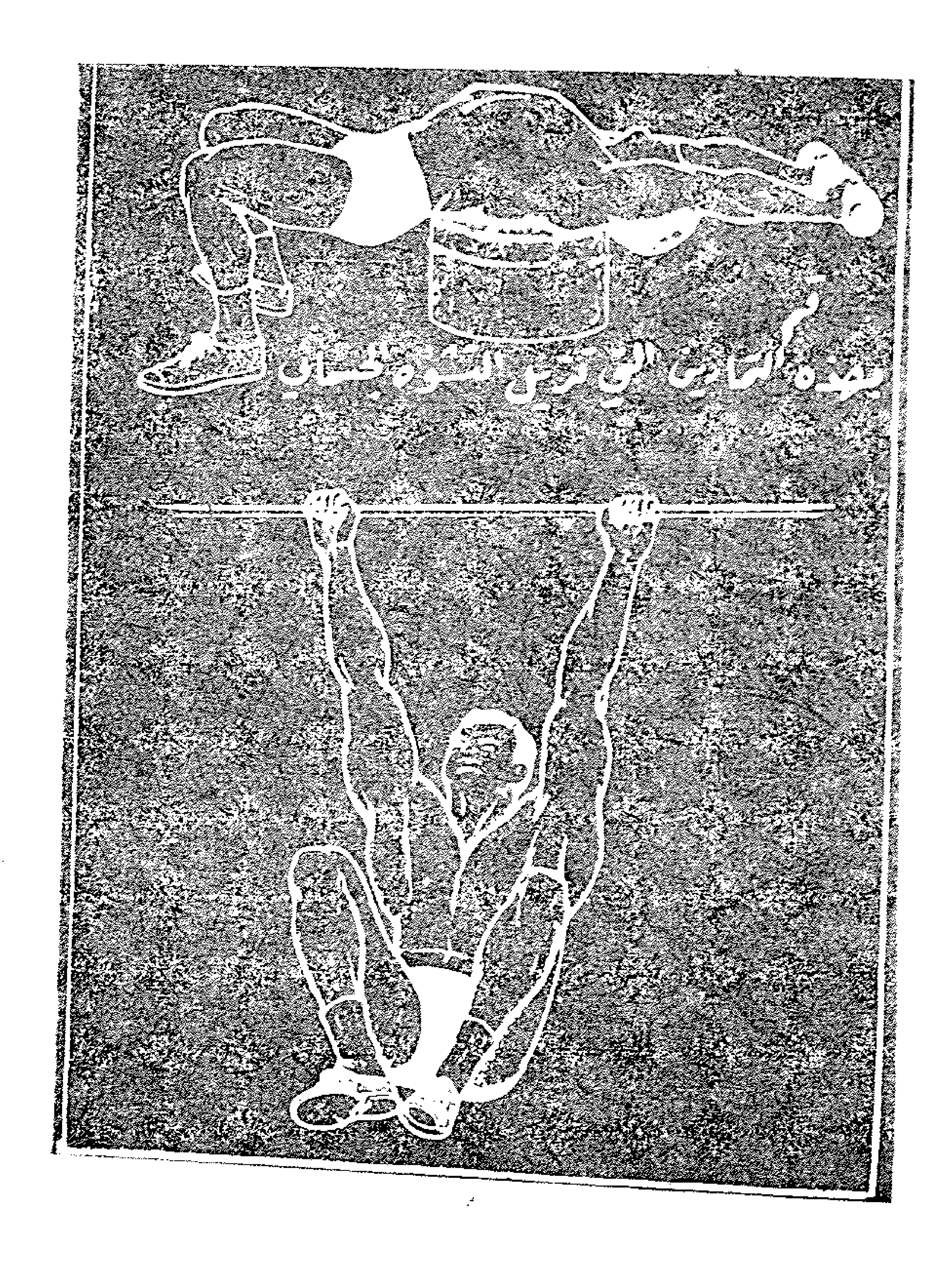
٥ — التمر والزبيب والتين والبندق والجوز واللوز أغذية حية مفيدة للجسم فأكثر من تناولها .

٦ — لا تكثر من أكل الأغذية البروتينية المركزة كالسمك واللحوم والبيض والطيور . وأن الشىء السريع أفضل طريقة

لطهى اللحوم والأسماك والطيور ، وأن عملية التفوير أو الطهى بالبخار أفضل طريقة لإنضاج الخضروات ، وتجنب الأغذية التى تقلى بالسمن أو الزيت .

٧ — أكثر من السوائل بين وجبات الطعام (ماء ، حليب عصير الفاكهة) ، فإنها تلين المعدة ، وإن الإمساك ظاهرة خطيرة فى جسم الإنسان فتجنبه .

٨ — الغذاء الجيد خير واق من الإصـــابة بالأمراض وكما يقولون ، درهم وقاية خير من قنطار علاج ، فإذا شعرت بالمرض أو الانحراف فلا تهرع إلى تناول الأدوية والحقن والعقاقير بل حاول تجنبها ما أمكن ، وأفضل وسيلة للشفاء هى الامتناع عن الأكل أو الاقتصار على عصير الفاكهة لبضعة أيام حتى تشعر بالتحسن ، فقد قال طبيب مشهور : (لو قذفنـا بجميع ما لدينا من عقاقير طبية إلى قاع البحر لتحسنت صحة الإنسان ولساءت صحة الأسماك .


هذه التمارين التي تربي القوة الجسماني

التشوه الجسمانى



٤ حالات يجب معالجتها بالرياضة

العضلات ليست كل شىء فى بطولات العالم لكمال الأجسام.

على المرء أن يسعى إلى حياة أفضل وصحة جيدة وهيكل صحيح بعيد عن التشوه الجسمانى .

وكثيراً ما يفشل الكملجسم صاحب العضلات بالحصول على مركز مرموق فى أكثر المسابقات التى يشترك بها . فيعتقد الجمهور أن الحكام قد تحيزوا لعمر الناس ، ولكن الحقيقة أنهم لا يدركون خفايا علم التناسق الجسمانى من حيث الهيكل الصحيح فالعضلات لوحدها لا تكفى بأن ترفع الرياضى إلى القمة ما لم يواظب على تحسين هيكله المشوه كالصهر الحمامى والصدر الخائر .

قوامك عنوان مظهرك

لا مشاحنة فى أن أول ما يسترعى النظر فى الإنسان هو قامته وقوامه وطوله واعتداله ، فالقـــوام المعتدل هو أول مشروط الجمال والكمال والثقة بالنفس والزهو والبطولة ، ومن أهم مقومات النجاح فى العمل وفى الحياة ، ومن مستلزمات الشخصية الفذة القوية وبواسطته يتسنى للإنسان أن يشق لنفسه طريق الفوز والعظمة ، وتحقيق الآمال والظفر بتقدير عام فى الحياة الاجتماعية ، والقوام المعتدل يؤكد تمتع صاحبه بالصحة والقوة والراحة والنشاط والحيوية لأن القوام المشوه يجعل الصدر أجوفاً ومنقبضاً مما يعرضه لأمراض الرئتين ونزلات البرد ويظل القوام متوازن طالما كانت العضلات المضادة متساوية فى القوة والمقاومة فلا يطغى أحدهما على الأخرى .

فالعضلات التى تغلق قبضة اليد تقابلها عضلات تفتح راحة اليد وتطلق الأصابع والعضلات التى تثنى الذراع عند الكوع تقابلها عضلات أخرى تفرده وعضلات البطن التى تحنى الجسم إلى الأمام تعتبر مضادة لعضلات الظهر التى تحفظ الجسم معتدلا

كذلك إذا كانت عضلات البطن ضعيفة لا تستطيع تحمل ضغط الأعصاب الداخلية ، فإن هذه الأحشاء تدفعها خارجاً فتسبب بروز الكرش ، أما قصر القامة فهو مدعاة للسخرية والاستهزاء وتعتبر نقيصة شائنة وعيباً جوهرياً ، وقد يولد فى نفس صاحبه شعوراً بالحزن ويعرضه لمركب النقص والعقد النفسية .

وتقاس القامة من مؤخر الرأس إلى نهاية الكعب ، ويعتبر العمود الفقرى الذى يبدأ بالرقبة ويمر بالصدر والبطن وينتهى بالعجز أهم أجزاء القامة .

ويجب أن يكون طبيعياً معتدلا مستقيماً خالياً من الأحديدات والاعوجاج ، والاهتمام بالعمود الفقرى وتقويته ورشده ومده يكسب الجسم صحة جيدة وقواما معتدلا ويبدو الإنسان كأنه أصغر من سنه بعشرات الأعوام .

قصر القـامة

من أهم أسباب قصر القامة الوراثة ، وهذا بديهى لأن الأقزام ينجبون أقزاما وأولاد العمالقة عمالقة .

والرجل قصير القامة ينشد زوجة طويلة حتى لا يكون نسله قصير القامة إذا تزوج بإمرأة قصيرة . فالعوامل العلاجية للتغلب على قصر القامة والتمتع بالطول المناسب والارتفاع المنشود فى العلاج الطبى والرياضة البدنية والتغـــذية والألعاب الرياضية ومكافحة العادات الضارة واختيار الملابس ، وللوصول إلى هذه النتيجة المرتقبة المرجوة يجب أن يحذر القصير أثناء النوم من ثنى أعضاء الجسم ، ومن ضم أجزائه بعضها إلى بعض أو ليهـا أو انكماشها . بل يجب العمل دائما وباستمرار على مدها ومطها وفردها ، ويوجد لدينا آلاف التمرينات الرياضية تشمل على مجموعات تجرى لمدة شهر صباحا ومساء ، وبذلك يتم العلاج الكامل فى ثلاثة أشهر .

وهذه التمرينات خلاصة تجارب وأبحاث وجهود رجال الطب

والرياضة ، وكل تمرين منها يزيد فى الطول والارتفاع والعامة وهى تمرينات بسيطة يستطيع كل فرد القيام بأداء أغلبها ، ولكن لكل جسم ولكل بنية ولكل صحة ما يتناسب معها وما يلائمه منها ، كما يجب أن تكون الأعضاء الحيوية المهمة كالقلب والكبد والكليتين والرئتين فى حالة طبيعية سليمة ، وبعض هذه التمرينات فضلا عن فائدتها فى زيادة الطول ورفع القامة تنشط عمل الكبد وتزيل الإمساك ، ويقوى عضلات الأمعاء وتنبيهه ، وتحسن وتزيد إفرازات وهرمونات الغدد ، كما أنها تقوى عضلات الجسم ومفاصله ، وترفع الروح المعنوية للإنسان وتفيد الجهاز التنفسى والجهاز الدورى الدموى ، وكذا الجهاز العصبى ، وتزيد المقاومة ضد الأمراض وتبعد الأمراض النفسية وتبدد الكآبة والحزن والخوف والجبن والعادة السرية والقلق والوسواس ، وتغرس صفات الشجاعة والإقدام والمروءة والنخوة .

إن الألعاب الرياضية التى تزيد الطول وتطيل الارتفاع وترفع القامة هى تلك التى تؤدى إلى مط وشد وفرد أعضاء الجسم كالوثب العالى والقفز وألعاب العقلة والمتوازين والسباحة والتنس والجرى والجولف والكورة .

تقوس واحديداب الظهر

الأتب – أنواعه وعلاجه

ينشأ الأتب إذا كانت عضلات الصدر أقوى من عضلات الظهر فتشد عضلات الصدر عظام الظهر وأربطتها إلى الأمام ، ويحدث بروز (الأتب) فى الظهر .

أما إذا كانت عضلات الصدر وعظام الظهر وأربطتها إلى الأمام فيحدث بروز الاتب فى الظهر .

أما إذا كانت عضلات البطن فإنها تساعد مع وجود عوامل أخرى على بروز البطن للأمام فينتج الكرش .

واحديداب الظهر قد يؤدى إلى تغيير مكان وانحناء العمود وإحداث تشوهات فيه على ثلاثة أنواع :

النوع الاول : التقوس الجانبى .

النوع الثانى : التقوس الخلفى .

النوع الثالث : التقوس الامامى .

السمنة والبدانة

قالوا فى الامثال السائدة :

إذا زاد الشىء عن حده انقلب ضده .

وهذا هو الحال : إذا زاد وزن الجسم وتراكم اللحم والشحم فأصبح الذكر من ذوى النهود والكروش .

ويسخر المجتمع من السمنة والبدانة إلى درجة كبيرة ويتندر بها فى فكاهاته لانها ليست فيما فيه للرشاقة والجمال فحسب بل أنها أقرب إلى الغباء والحيوانية .

ولذلك يطلق على السمين أسماء الحيوانات من جاموس أو فيل ، ومثل سيد قشطة وأجسام البغال وأحلام العصافير ويكفى السمين همه وبؤسه وقلة نشاطه وضعف إنتاجه وسرعة تعبه وضيق تنفسه وما تجره عليه البدانة من مضاعفات وأخطار وأمراض كارتفاع ضغط الدم وتضخم الكبد والقلب والتهاب المفاصل والمرارة وتصلب الشرايين .

أخطار السمنة ومضاعفاتها :

من مضاعفات السمنة وأخطارها أنها تؤدى إلى الأمراض الآتية :

أولا — التهاب المفاصل لأن ضغط الثقـــل المفرط غالباً ما يبيد ويهلك أجزاء المفصل .

علاج السمنة والبدانة :

ممـا تقدم يتبين أن أسباب السمنة كثيرة ومتباينة كما أن أخطارها جسيمة ومخيفة إذ تؤدى إلى تقصير الأجل والتعرض للموت السريع ، ولهذا يعجب الطبيب من السمان الذين يتركون وزنهم فى ازدياد مستمر .

إن علاج السمنة والبدانة ليس من المسائل التى يتغلب عليها الإنسان بنفسه لأنها أعراض أمراض ، والعلاج الحقيقى للمرض هو البحث عن الطبيب المختص للكشف عن سببه فإن معرفة السبب كالقبض على الجانى المتلبس واكتشاف جسم الجريمة وأدواتها .

ويمكن علاج السمنة بتحويل الدهن والشحم إلى عضلات وقوة كجسم الرياضى .

ويمكن إزالة السمنة عن طريق الرياضة البدنية بواسطة التمرينات ويتلخص النظام المثالى التالى فى علاج السمنة وإنقاص الوزن باتباع التعليمات الآتية :

١ — استحم يومياً بالماء الساخن الذى يحتوى على بعض الأملاح المعدنية التى تسبب العرق وتذيب الدهون وتزيل الفضلات .

٢ — مارس يومياً التمرينات الرياضية لمدة خمس أو عشر دقائق .

٣ — تناول يومياً كوبين من الليمونادة الساخنة بدون سكر .

٤ — تعود يومياً على السير العنيف مع التنفس العميق لمدة نصف ساعة فى الهواء الطلق .

٥ — تعود على القفز لمـــدة خمس دقائق . وجفف العرق بفوطة خشنة مع الدلك .

٦ — دلك جسمك بأطراف أصابعك خصوصاً فى المواضع والأجزاء التى تريد إنقاصها .

٧ — عدم النوم كثيراً .

٨ — قلل من كمية السوائل التى تشربها .

٩ — لا تتناول ملح الطعام أو السكر .

١٠ — باشر الحمامات الساخنة الطبية ، وحمامات البخار .

* * *

الكرش

هبوط الأحشاء (الكرش) :

إنما هو ضعف واسترخاء فى عضلات البطن فتهبط تلك الأحشاء عن مواضعها الطبيعية لأسفل والأمام ، وتتأثر بذلك أجهزة البطن والحوض ، وقد يكون القلب والرئتان فى مواضع غير طبيعية بسبب ضغط القفص الصدرى ، وبدون الشد والمقاومة الكافية من هذه العضلات تضغط الاجهزة الداخلية على بعضها إلى أسفل فترهق أربطتها وعضلاتها فتسمح باسترخاء عضلات البطن وامتدادها أى تطول ، وبذلك يصبح الحجاب الحاجز مقيداً فى عمله ، والصدر فى حالة غير طبيعية فيفقد القلب والرئتان الاماكن المناسبة كما أنها تحدث له ضغطاً مباشراً على أعصابه وأوعيته الدموية وغالباً ما يصاحب هذه الحالة القوام الردىء والشعور بالتعب المزمن فى عضلات الظهر ، ولعلاج هذه الحالة اتبع ما يأتى :

١ — يجب أن تنظم مواعيد وجبات الطعام ، وأن تسرع بعلاج حالة الإمساك أو السمنة .

٢ — يجب أن تراعى عند السير عموما سواء فى المنزل أو خارجه الآتى :

أن تكون الذقن للداخل ، الصدر والنظر للأمام ، البطن مشفوطة للداخل على قدر المستطاع ، تحريك الذراعين من مفصل الكتف مع ملاحظة عدم التكلف فى المشى .

٣ — أن تقوى عضلات الصدر والظهر والجانبين والبطن معاً .

* * *

الاسعافات الأولية

عالج نفسك بنفسك

إننا فى هذا الكتاب نحاول أن نتعرض لأهم أنواع الإصابات التى ربما يتعرض لها البعض خلال التدريب . أو ربما تحدث للاعب عدة إصابات أخرى بعيداً عن ميدان التدريب نتيجة الدخول فى إحدى الاشتباكات مع بعض الأفراد الخارجين عن القانون أثناء تعرضهم له فى الطريق .

كما أننا نتعرض لبعض الإصابات التى قد تحدث لأى إنسان أثناء رحلاته وتجولاته الشخصية فى المزارع أو الجبال أو بعض العمليات الخاصة التى يقوم بها :

لذلك يجب على كل شخص أن يعرف كيف يحمى نفسه ويحافظ على حياته وحياة غيره .

كان هذا هو الدافع الحقيقى لكى نشرح للقارىء طرق الإسعافات الاولية لمثل هذه الإصابات المفاجئة .

الجروح عموما

الجرح هو عبارة عن حدوث قطع فى جلد المنطقة المصاب ، وهو يحدث نتيجـــة الاصطدام بجسم صلب ، ومن أهم مظاهر الجروح عموماً حدوث النزف الذى يختلف شكله ومقداره باختلاف نوع الجرح ومكانه ودرجة الإصابة .

إسعاف الجروح عموماً :

— يجب إيقاف النزيف أولا بواسطة الضغط على مكان الجرح بالإصبع النظيف ، أو بالضغط على الجرح بواسطة قطعة معقمة من الشاش ، خوفاً من التلوث .

— ينظف الجلد حول الجرح بواسطة قطعة من الشاش المعقم مبللة بالمـاء الجارى بحيث يكون إتجاه الغسيل بعيداً عن الجرح حتى لا يتلوث بماء الغسيل .

— بعد إتمام عملية التنظيف ، يجب غسل الجرح نفسه برفق بالمـاء لفترة من ٢ — ٣ دقيقة .

— يطهر الجرح بعد ذلك بواسطة ميركروكروم كحولى

أو صبغة اليود المخففـــة ، ثم ينتظر حتى يجف المطهر ويغطى بالشاش المعقم ، ويثبت بالمشمع اللاصق .

جروح الرقبة :

تكمن خطورة هذا الجرح لاحتمال إصابة الشرايين أو الاوردة بالرقبة ، ويمكن إسعاف هذه الحالة بإيقاف النزيف أولا وذلك بالضغط المباشر على مكان الإصابة بواسطة قطعة من الشاش المعقم .

— يوضع المصاب فى حالة جلوس مع ميل الرأس للأمام حتى لا يتسرب الدم إلى المسالك الهوائية (يلاحظ وجود حالة ضيق بالتنفس) .

— يجب نقل المصاب فوراً إلى أقرب مستشفى وهو فى حالة الوضع السابق .

جروح الصدر :

ترجع خطورتها إلى إمكان دخول الهواء الجوى الخارجى ، فيضغط على الرئة مسبباً إنكماشها وبالتالى تعجز عن أداء عملها ، لذلك يتبع الآتى :

— العمل على طرد الهواء من التجويف البلورى ، وذلك بأن يطلب من المصـــاب عمل زفير طويل (إخراج النفس) ليطرد الهواء .

— يغطى الجرح بعد ذلك بالشاش المعقم الذى يجب أن يعلوه طبقة من القطن و يثبتان برباط .

— يجب نقل المصاب إلى أقرب مستشفى وهو فى حالة الرقود على الجهة المصابة .

جروح البطن :

— فى حالة بروز بعض الأحشاء الداخلية للخارج من خلال الجرح ، يجب عدم محاولة إرجاعها إلى مكانها مرة أخرى، لأن مجرد محاولة ذلك يلوث التجويف البطن بالجراثيم التى لا يمكن القضاء عليها بسهولة .

— ينبغى أن تبلل الأحشاء البارزة من البطن بالماء الدافىء إن وجد ، كما يحظر إعطاء المصاب أى سوائل مهما كان الأمر ، ويستدعى الطبيب فوراً .

النزيف من فتحات الجسم :

إن المقصود من النزيف هو انسكاب الدم خارج الأوعية الدموية نتيجـــة لتمزقها ، وتنقسم أنواع النزيف حسب الوعاء الدموى المتمزق الذى ينزف منه الدم ، فمثلا النزيف الوريدى هو الذى يكون فيه لون الدم المنسكب منه أحمر قاتم ويكون غزيراً ويخرج على شكل سيل متدفق .

أما النزيف الشريانى فيعتبر من أخطر أنواع الأنزفة ، ونجد فيه الدم ينبثق بقوة نتيجة لإصابة أحد الشرايين ، ويكون لون الدم فى هذه الحالة أحمر قانياً ويخرج على شكل دفعات منتظمة تبعاً لسرعة القلب .

النزيف من الأنف :

— يطلب من المصاب أن يجلس مستريحاً بحيث تكون رأسه مائلة للخلف ، ثم تفك الملابس من حول العنق والصدر ، ثم تتبع الخطوات التالية :

— إضغط على المنطقة أعلى فتحتى الأنف (فوق عظمتى الأنف) بين السبابة والإبهام لمدة ٥ دقائق .

— تستخدم المكمدات الباردة فوق الجبهة ومؤخرة الرأس وكذلك على الجزء العلوى من الظهر (بين اللوحين) .

— إذا لم يتوقف النزيف فيمكن وضع قطعة كبيرة من القطن تحت الشفة العليا ، ثم نحاول الضغط عليها لأعلى وأسفل بقوة ، فإن ذلك يعمل على غلق الاوعية الدموية المتمزقة .

— يلاحظ عدم تشجيع المصاب على التنفس من الانف ، بل يجب أن تتم عملية التنفس عن طريق الفم .

— إذا فشلت هذه المحاولات فى إيقاف النزيف ، فيجب استدعاء الطبيب .

النزيف من الفم :

إذا كان النزيف من أحد الفكين أو الشفتين أو اللسان أو اللثة أو الذقن أو من خارج الفم ، تتبع الخطوات التالية :

— توضع قطعة من الثلج المجمد فى فم المصاب ويشجع على امتصاصها .

— مسك الجرح والضغط عليه بواسطة الإصبع النظيف بين السبابة والإبهام .

— إذا أمكن لصق قطعة من الشاش المعقم عن الجرح يكون أفضل .

— يشجع المصاب على أخذ الشهيق وإخراج الزفير من الانف فقط .

النزيف من الرئة :

يلاحظ فى هذه الحالة أنه عندما يسعل المصاب يخرج الدم القانى اللون من فمه مختلطاً بفقاقيع هوائية ، وعملية إسعاف هذا المصاب تكون عن طريق رفع الجزء الاعلى من جسمه بواسطة الوسادات ، مع تدفئة المصاب جيداً وتحسين حالة التهوية حوله ثم ينقل المصاب فى هذا الوضع إلى المستشفى .

النزيف من المعدة :

يلاحظ فى هذه الحالة أن المصاب يتقيأ دماً مختلطاً بالطعام ، ويكون لون الدم بنى غامق بعكس نزيف الرئة الذى يكون لونه أحمر قانى ، ومن هنا يمكن التمييز بين الحالتين ، ويسعف المصاب عن طريق وضع كيس ثلج « مملوء بالثلج أو الماء البارد » فوق المعدة ووضع قطعة ثلج فى فم المصاب ، ثم ينقل للمستشفى .

الإغمـــاء :

المقصود بالإغماء هو فقد الإنسان الإدراك لمدة دقائق ، نتيجة لعدم حصول المخ على الكمية الكافية من الدم ، أو نظراً لضعف أو هبوط القلب ، لذلك يجب إسعاف المصاب عن طريق الخطوات التالية :

— فك الملابس من حول الصدر والرقبة بسرعة .

اجعل المصاب مستلقياً على ظهره بحيث تكون رأسه فى مستوى منخفض عن مستوى الجسم ، (وذلك عن طريق رفع القدمين قليلا فى مستوى أعلى من الرأس) .

يجفف عرق المصاب جيداً ، ثم يصب على رأسه ووجهه الماء البارد .

تستخدم حركات التدليك بقوة فوق أطراف الجسم الباردة لتنشيط الدورة الدموية فيها .

إستخدام مكمدات باردة فوق الوجه وأعلى الصدر وفوق منطقة القلب .

إستنشاق بعض المواد القوية المنبهة مثل الخل أو الكالونيا

أو محلول النشادر أو على الأقل شريحة من البصل البلدى .

يترك المصاب فى مكان متجدد الهواء فى حالة راحة كاملة .

إذا استمر المصاب فى حالة الإغماء لمدة ٢ — ٣ دقائق دون الاستجابة ، فينبغى استخدام حركات التنفس الصناعى فوراً ، واستدعاء الطبيب بسرعة .

التنفس الصناعى بطريقة من الفم للفم :

١ — إجعل المصـــاب يرقد على ظهره بحيث يكون وجهه لأعلى فى مواجهتك ، ثم ضع إحدى يديك تحت عنقه وارفعه قليلا ، وبواسطة يدك الأخرى اجعل رأس المصاب تميل للخلف بقدر المستطاع ، بحيث يكون فكه الأسفل بارزاً إلى الأمام (هذا الوضع وحده كفيل بإحداث عملية التنفس تلقائياً) .

٢ — اغلق فتحتى أنف المصاب بيدك ، وخذ نفساً عميقاً ، ثم ضع فمك فوق فم المصاب وانفخ بشدة ، بحيث تمتلىء رئتـا المصاب بالهواء ويرتفع صدره لأعلى . (كرر عملية النفخ بقوة مرة واحدة كل ٥ ثوان بتوقيت منظم) .

٣ — يجب ملاحظة عملية دخول الهواء ، وكذلك انتفاخ

الرئتين وخروج الهواء فى حالة الزفير بسهولة ، وإلا كان هناك احتمال كبير لوجود أشياء غريبة تسد الطريق إلى الرئتين .

٤ — فى حالة إذا كانت هناك أشـــياء غريبة تسد المسالك الهوائية للمصاب ، فيجب أن تقلب المصاب على أحد جانبيه ، ثم اضربه بشدة بواسطة راحة اليد المفتوحة فى المسافة الموجودة بين لوحى الكتفين ، فإن ذلك من شأنه أن يساعد على طرد أى جسم غريب يوجد فى حلق المصاب أو مسالكه التنفسية .

٥ — عندما يتنبه المصاب ويعود إلى إدراكه الكامل ، يجب عدم السماح له بالنهوض أو القيام بأى عمل مهما كان بسيطا قبل ساعة على الاقل ، وذلك نظراً لأن خلايا جسمه تكون فى أشد الحاجة إلى المزيد من الاوكسيجين .

٦ - يطلب من المصاب أن يتنفس بعمق ، ثم يستدعى الطبيب ليقوم بتكملة العلاج الطبى اللازم إذا لزم الامر .

الكدمات :

هى عبارة عن حدوث تمزقات لبعض الاوعية الدموية فى الانسجة تحت سطح الجلد السليم ، وذلك دون حدوث قطع

بالجلد ، وهى نتيجـــة الاصطدام بجسم صلب غير حاد ، مثل الوقوع على الارض أو الإصابة بضربة قوية مفاجئة . . . الخ .

إن الاورام التى نشاهدها فى حالات الرضوض ، وخاصة فى مناطق المفاصل وتمزق بعض الانسجة من الاربطة والعضلات وفوق مناطق الكسور بالعظام ما هى إلا رضوض وكدمات من هذا النوع .

طريقة الإسعاف :

أثناء حالات الكدمات البسيطة تستخدم مكمدات ماء مثلج أو استخدام الماء البارد فوق منطقة الإصابة ، حتى يمكن تقليل الالم والورم .

بالنسبة لحالات الكدمات الشديدة يضاف إلى الماء المثلج جزء من الكحول النقى عند استخدام المكمدات ، ثم يعمل رباط ضاغط .

قبل استخدام الرباط الضاغط يستحسن وضع كمية مناسبة من القطن فوق منطقة الإصابة (بغرض عدم إعاقة سير الدورة الدموية فى الجزء المصاب) مع ملاحظة عدم المبالغة فى ضغط الرباط بشدة .

يجب رفع الجزء المصاب من الجسم فوق وسادة ، أما بالنسبة لحالات الكدمات بالذراع فتستخدم علاقة من الشاش .

التمزق العضلي :

هو عبارة عن حدوث شد أكثر من اللازم ، أو تمزق جزئي أو كلي بالنسبة للعضلة أو الوتر أو الرباط العضلي المصاب وغالباً يكون التمزق العضلي عند ملتقى جسم العضلة بالوتر الليفي المتصل بها ، ويشعر المصاب بألم مفاجيء مع تصلب موضعي يمنعه من الحركة ، والسبب في ذلك يكون نتيجة لإصابة قوية مفاجئة فوق العضلة مباشرة أو لكمة قوية .

طريقة الإسعاف :

تستخدم مكمدات ماء مثلج فوق الجزء المصاب لمدة ٢٠ ق .

إراحة العضلة في الوضع المخفف للألم مع عدم تحريكها ، وذلك عن طريق ربط العضلة برباط ضاغط أو لصاق حسب درجة الإصابة .

يجب عدم محاولة تدليك العضلة المصابة والابتعاد عن استخدام الحرارة لأى سبب من الأسباب منعاً لحدوث نزيف داخلي .

تترك العضلة فى حالة راحة تامة لمدة أسبوع — ١٠ أيام على الأقل .

بعد شفاء التمزق يمكن استخدام التدليك والحرارة لتنشيط العضلة .

التقلص العضلى (كرامب) :

ربما يتعرض اللاعب للإصابة بالتقلصات العضلية ، وخاصة فى بداية تعلم فن الكاراتيه . لأن هذه الرياضة تتطلب سرعة الحركة والتحرك المفاجىء ، والتقلص العضلى كثيراً ما نشاهده يصيب اللاعبين أثناء المباريات ، نتيجة لعدم إعداد العضلات (عملية التسخين — الإحماء) .

طريقة الإسعاف :

إراحة المصاب فى الوضع المخفف للشعور بالألم .

تدفئة العضلة ، وذلك بواسطة استخدام المكمدات الدافئة .

محاولة مد العضلة المتقلصة ، فمثلا فى حالة تقلص عضلات سمانة الساق ، يجب أن يستلقى اللاعب المصاب على ظهره أو يجلس على الأرض مع مد ركبة الساق المصاب ، ثم يثنى مشط القدم

لأعلى تدريجياً نحو الجسم لا نحو الأرض .

نلاحظ أن اللاعب المصاب لا يستطيع أداء الحركة السابقة بنفسه ، لذلك يجب على المسعف القيام بها على قدر المستطاع وببطء .

تستخدم حركات التدليك المسخن فوق العضلة المتقلصة كلها .

إصابات المفاصل :

تكثر حالات إصابات المفاصل نتيجة للحركات التى تتطلب سرعة التحرك والمقاومة الكبيرة العنيفة ، أو عمل المفصل فى الوضع العكسى نتيجة لإحدى مسكات أو ضغطات الخصم عليها وأكثر المفاصل تعرضاً للإصابة بالجسم هى مفاصل الكتف واليد والركبة ومفصل القدم والمرفق والأصابع ، وخاصة إصبع الإبهام .

طريقة الإسعاف :

وضع المفصل المصاب فى أحسن الأوضاع المريحة مع منعه من الحركة .

استخدام الكمدات الباردة حول المفصل المصاب .

إذا لاحظ المسعف أو شك فى وجود كسر ، فعليه أن يسعف اللاعب المصاب على أنه مصاب بهذا الكسر .

إذا كانت الإصابة ظاهرة على أنها جذع أو التواء بالمفصل، فيكون أول أهداف العلاج هو منع الورم ، وذلك باستخدام رباط ضاغط وأفضل أنواعه هو الإلاستوبلات حول المفصل بحيث يعمل على منع الحركة التى تحدث شداً فى الأربطة المصابة وبذلك يمكن تثبيت العضو المصاب ومنعه من الحركة حتى يلتئم الرباط المتمزق .

خلع المفاصل :

فى هذه الحالة تنفصل العظام الداخلية المكونة للمفصل وتبتعد عن بعضها للإصابة التى تحدث تمزقاً فى أربطة المفصل على أثر التواء شديد أو العمل العكسى للمفصل ، وربما تخرج عظمة أو أكثر عن وضعها الطبيعى نظراً لقوة وشدة الإصابة .

العلامات (الأعراض) :

١ — يمكن تمييز الخلع بحدوث الألم الشديد والورم بالمفصل مع لمس العظمة المخلوعة بسهولة .

٢ — من أهم العلامات هو بقاء المفصل المصاب فى حالة ثابتة وعدم استطاعة المصاب استعماله فى أى اتجاه .

٣ — يمكن ملاحظة تشوه المفصل عن طريق مقارنة المفصل المقابل له فى الجهة المماثلة .

٤ — نلاحظ أن المصـــاب لا يستطيع تحريك المفصل ، ونشاهده سانداً المفصل المصاب براحة كفه الاخرى .

٥ يأخذ المفصل وضعاً غير طبيعى ، ويبدو مشوهاً بوضوح تام .

طريقة الإسعاف :

١ — وضع المفصل المصاب فى أفضل الاوضاع راحة .

٢ — استخدام مكمدات باردة فوق المفصل .

٣ — تثبيت المفصل بحذر تام دون تحريكه منعاً للمضاعفات.

٤ — تدفئة المصاب بقدر المستطاع مع إراحته تماماً .

٥ — عمل رباط لحمل المفصل المصاب فى وضع الراحة ، ثم نقل المصاب إلى المستشفى لإجراء اللازم .

كسور العظام :

المقصود بالكسر هو انفصال العظمة إلى جزئين أو أكثر ، وهو يختلف فى درجاته حسب طريقة الإصابة ونوعها، وتوجد هناك أنواع مختلفة من الإصابات التى تتسبب فى حدوث حالات الكسور فى العظام نتيجة للوقوع أو السقوط على الأرض أو الصدمات الشديدة فوق العظام .

علامات الكسور عموماً :

وجود ورم والشعور بالألم فى الجزء المصاب يظهر تدريجياً .

تشوه واضح بالعضو المصاب يمكن ملاحظته بمقارنة الجزء السليم .

إحساس المصاب بالألم الحاد فى الجزء المصاب ، ويكون أشد عند لمس مكان الكسر فى العظم ، وهذه النقطة تحدد مكان الكسر ، وبذلك تعتبر من العلامات المؤكدة لحدوث الكسر من الشرخ .

تحريك غير طبيعى للجزء المكسور ، وفقد الجزء المكسور لأداء وظيفته الطبيعية ، وإذا كان الكسر فى عظام الساق أو

الفخذ نلاحظ أن اللاعب لا يستطيع المشى ، ولكنه يستطيع تحريك أصابع القدم فقط

يمكن سماع صوت خشخشة أو طرقعة عند تحريك الكسر .

طريقة الإسعاف :

يجب أن نذهب إلى المصاب حيث حدثت الإصابة لإسعافه وهو فى مكانه (ملاحظة عدم نقله إلى مكان آخر قبل إسعافه) .

إذا كان الكسر مصحوباً بجرح ، لابد أن يكشف عن العضو المصاب ، وذلك بقص الملابس عند إتصالها ببعض ، وإذا لم يكن هناك جرح فلا داعى مطلقاً لرفع الملابس .

فى حالة وجود جرح (أى كسر مضاعف) يوضع غيار معقم فوق الجرح .

يثبت العضو المكسور بأى جبيرة مناسبة ، لأن أى حركة فى مكان الكسر تتسبب فى آلام حادة وصدمة عصبية ربما ينتج عنها عدة مضاعفات خطيرة .

إذا كان اللاعب مصاباً بصدمة عصبية ، بينها تعرف من درجة شحوب لون الوجه وبرودة الأطراف وضعف النبض ،

لذلك يجب علاج الصدمة ، وذلك عن طريق استلقاء المصاب على ظهره مع تغطيته وتدفئته تماماً .

ينقل المصـــاب إلى مكان هادىء ويدفأ تماماً عن طريق زجاجات ماء ساخن لحين حضور الطبيب أو نقله إلى المستشفى .

الحروق والتسلخات :

تحدث نتيجة ملامسة الجلد لمواد ذات درجات حرارة عالية أو بتأثير أشعة الشمس ، أو ملامسته لبعض المواد الكاوية أو السوائل فى درجات حرارة عالية ، أو التعرض لتيار كهربائى شديد ، أو للأشعة الحمراء أو البنفسجية الصناعية ، أو قنابل النابالم المحرقة التى تستخدم فى الحروب ، أو إشتعال النار فجأة فى ملابس المصاب .

خطورة هذه الإصابات :

ترجع خطورة هذه الإصابات إلى درجـــة خطورة هذه الحروق ، ومدى اتساع المساحات التى أصابتها ، وربما تحدث الوفاة للمصاب للصدمة العصبية التى تحدث له من الخوف والالم الذى يشمله .

إن الصدمة الدموية الناشئة عن التركيز الزائد الذى يحدث لتركيز الدم فجأة نتيجة لفقدان الجسم كميات كبيرة من مائه تؤدى إلى الوفاة إذا لم يعوض المصاب عنها سريعاً .

قد تتلوث الحروق بالميكروبات التى تؤدى إلى تقيحات خطيرة .

طريقة الإسعاف :

إذا كانت النـــار ما زالت مشتعلة بالمصاب ، فيجب لفه المصاب فى بطانية أو لحاف ، وفى حالة عدم الحصول على مثل هذه الاغطية يمكن دحرجة المصاب على الارض ونقله بعيداً عن منطقة الاشتعال ، ثم رش الماء البارد عليه حتى يزول الاشتعال .

أطلب من المصاب أن يرقد على ظهره ، ولا تدعه يقف أو يجرى مطلقاً ، وذلك لتقليل حدة الصدمة العصبية .

إذا كانت الملابس ما زالت ملتصقة بالجلد المحروق ولا يمكن تخليص المصاب منها ، فعليك قصها مباشرة بواسطة مقص عن أماكن الحروق ولكن بحذر تام مع عدم محاولة إزالة الفقاقيع الموجودة على سطح الجلد بأى شكل من الاشكال .

انقل المصاب إلى مكان متجدد الهواء ، ثم حاول تدفئته عن طريق البطاطين أو زجاجات الماء الساخن ، وذلك بعد وضع الشاش المعقم فوق مناطق الإصابة على أن يكون هذا الشاش مشبعاً بزيت الزيتون أو أى زيت آخر معدنى .

إذا كانت درجة الإصابة بسيطة فيمكن صب الماء البارد على مكان الحرق .

يعطى المصاب قرصين من الاسبرين لتخفيف الصدمة العصبية ثم تناوله نصف كوب من محلول مكون من نصف ملعقة شاى من بيكربونات الصوديوم + ملعقة صغيرة من الملح المذاب فى لتر ماء ، وذلك بمعدل مرة كل ربع ساعة ، ثم استدعاء الطبيب .

جسم غريب فى الاذن :

إذا كان هذا الجسم الغريب الموجـــود بالاذن عبارة عن حشرة ، فيمكن خروجها بالطريقة الآتية :

١ ـ لاتحاول مطاردة الحشرة وهى داخل الاذن ، لان ذلك يجعلها تذهب إلى الداخل أكثر .

٢ ـ توضع بضع نقط جلسرين أو زيت زيتون أو البرافين داخل الاذن وتنتظر لمدة ٣ دقائق .

٣ ـ وضع عدة نقط من الماء الدافىء فى الأذن .

٤ ـ سوف تلاحظ أن الحشرة أصبحت تطفو فوق سطح الأذن ، وبذلك يمكن التقاطها بواسطة ملقاط أو خلافه .

أما فى حالة وجود أى شىء آخر غير الحشرات فيمكن اتباع الآتى :

١ ـ إغمس طرف قطعة من القطن فى صمغ أو كلودين .

٢ ـ ضع طرف القطن فوق الجسم الغريب وانتظر حتى يجف الصمغ أو الكلودين .

٣ ـ إسحب طرف القطن بهدوء وسوف يخرج معه الجسم الغريب .

٤ ـ لا تستخدم القوة فى هذه الحالة ، ولكن يجب أن يكون الشخص صبوراً .

جسم غريب فى الأنف :

١ ـ أطلب من المصاب أن يزفر بشدة من خلال أنفه بعد أن تضع فيها بعض نقط من الأدوية التى تساعد على فتح المسالك الهوائية .

٢ ـ إذا لم يفلح ذلك ، فيمكن تشكيل قطعة من السلك الرفيع النظيف بعد تعقيمها على هيئة سنارة .

٣ ـ أدخل طرفها الملتوى على شكل الخطاف برفق داخل الأنف حتى يلامس الشيء الغريب .

٤ ـ شد السلك ببطء وعناية حتى يخرج معه الجسم العالق بالأنف .

٥ ـ ساعد اللاعب على التمخط من الأنف عدة مرات لخروج الإلتصاقات العالقة .

جسم غريب فى العين :

١ ـ أطلب من المصاب أن يغلق عينيــــه بضع دقائق حتى يتسنى للدموع أن تقوم بغسل العينين وطرد الجسم الغريب بطريقة طبيعية ، وإذا لم يفلح ذلك يتبع التالى :

٢ ـ تدلك العين السليمة حتى تدمع العين المصابة .

٣ ـ إملأ فنجاناً بماء قد سبق غليه ، ثم ضعه فوق العين .

٤ ـ إدفع برأس المصاب للخلف ، واجعله يحرك جفنيه بقوة داخل الماء .

٥ - يمكن استخدام ملعقة من ملح الطعام لإذابتها فى كوب من الماء ، بدلا من استخدام الماء العادى فى غسل وتطهير العين المصابة .

٦ - فى حالة إذا كان الجسم الغريب ظاهراً فيمكن محاولة إخراجه بطرف « زاوية » منديل نظيف ولكن بعناية وحذر .

جسم غريب فى الحلق :

فى حالة إذا كان الجسم الغريب المحشور فى حلق اللاعب لا زوايا فيه ولا بروزات ، أو كان قد جعل اللاعب لا يستطيع التنفس ، فيجب إتباع الآتى :

١ - إجعل رأس المصاب متجهاً إلى أسفل نحو الأرض فى وضع استرخاء .

٢ - إضرب المصاب برفق على المنطقة خلف الرقبة وأعلى اللوحين — قفـــاه — فإذا لم يخرج هذا الشىء المحشور يمكن إستخدام بعض اللكمات بواسطة قبضة اليدين أعلى لوحى الظهر.

٣ - فى حالة إذا كان الجسم المحشور فى الحلق له زوايا أو نتوءات حادة فقد تضير المصاب الوسائل السابقة ، لذلك ينبغى

أن نترك المصاب يستريح فى وضع مناسب ، إذا كان قادراً على التنفس حتى يعرض على الطبيب .

٤ - إذا كان الجسم المحشور قد ابتلعه المصاب ، يجب أن يتناول كمية مناسبة من الخبز أو الخضروات ، وذلك لكى تساعده هذه المواد على خروج الجسم المحشور بعد أن يتعلق بهذه المواد ، وبذلك نضمن عدم حدوث جروح أثناء محاولة خروج هذا الجسم المحشور .

٥ - يجب عدم تناول المصاب أية ملينات أو مقيئات فى هذه الحالة نظراً لضررها .

٦ - إذا توقف التنفس فيجرى للمصاب تنفس صناعى بطريقة من الفم للفم .

الفقاقيع الجلدية :

نقصد بها تلك الفقاقيع التى تظهر على السطوح العليا للجلد ، وتكون معبأة بالماء وشكلها يميل إلى اللون الأصفر أو الأبيض وفى هذه الحالة يمكن علاجها بالطرق الآتية :

١ - إدهن حافة الفقمة بصبغة اليود واتركها تجف .

٢ ـ عقم إبرة أو ملقاطاً نظيفاً ، وذلك بغمسه فى صبغة اليود أو الكحول .

٣ ـ إثقب الفقعة عند حافتها التى دهنتها بصبغة اليود ، ثم إضغط عليها برفق حتى يخرج ما بها من ماء .

٤ ـ ضع عليها قطعة من الشاش المعقم ثم ثبتها بشمع لصاق.

هبوط القلب :

قد يصاب اللاعب بهبوط فى القلب أثناء تدريبه أو جلوسه تحت أشعة الشمس الشديدة لفترة طويلة ، أو نتيجة التدريبات العنيفة التى لا يستطيع القلب أن يتحملها لأنها أكثر من طاقته ، وقد ينشأ عن ذلك هبوط فى القلب ، ونلاحظ أن المصاب فى هذه الحالة يشعر بالدوخان ، ثم السقوط والإغماء .

العـــلاج :

١ ـ رقود المصاب على ظهره فى وضع الاسترخاء الكامل مع خفض الرأس للخلف .


٢ ـ إستخدام مكمدات باردة على الوجه وأعلى الصدر وفوق منطقة القلب .

مطبعة النصر

لصاحبها البكري عبد العزيز محمد

١٠ حارة كنيسة الأرمن متفرع من شارع الجيش

تليفون: ٩٣٧٤٤٦



إن رياضة كمال الأجسام ليست قاصرة على
استعراض الجسم أمام الجمهور .
ولكنها تكسب من يمارسها جسما سليما وصحة
جيدة ورجولة كاملة وتزيد من عضلات جسمه
نموًا وتناسقًا .
وتمنح من يمارسها القوة والعزم والثقة
وهى أساس نبوغ اللاعبين فى جميع
الرياضية . وعندما يعرض اللاعب
جسمه فإنه يعرض نموذجًا حيًا للصحة
المجسمة ويعرض جمال الجسم وعظمة الخالق

٥

مكتبة رجب